

**KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA**

**TUGAS AKHIR SKRIPSI**

Diajukan kepada Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
untuk Memenuhi Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :  
**Ida Cholidatul Janah**  
**NIM 12511241032**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BOGA  
FAKULTAS TEKNIK  
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA  
2016**

## **KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA**

**Oleh:**  
**Ida Cholidatul Janah**  
**12511241032**

### **ABSTRAK**

Tujuan penelitian ini adalah: (1) Mengetahui pengetahuan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta terhadap makanan cepat saji. (2) Mengetahui sikap siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta terhadap makanan cepat saji. (3) Mengetahui tindakan siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta terhadap makanan cepat saji.

Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian survei. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 156 siswa. Data pengetahuan dikumpulkan dengan tes, data sikap dikumpulkan dengan angket, dan data tindakan dikumpulkan dengan lembar *recall* konsumsi makanan cepat saji. Validitas instrumen tes berupa soal dan angket, kemudian soal tes dilanjutkan analisis menggunakan program ITEMAN versi 3.0 sedangkan angket dengan program SPSS versi 16.0. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif.

Hasil penelitian diketahui bahwa: (1) Tingkat pengetahuan siswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, 62 siswa (39,7%) dalam kategori kurang, dan 15 siswa (9,6%) dalam kategori rendah, maka dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa berada pada kategori cukup. (2) Sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong kurang. Dengan konsumsi yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%) dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). (3) Tingkat tindakan siswa menunjukkan yang tidak memakan makanan cepat saji 15 siswa (9,6%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 1 kali/minggu sebanyak 33 siswa (21,2%), frekuensi 2 kali/minggu sebanyak 50 siswa (32,1%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 3 kali/minggu sebanyak 27 siswa (17,3%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 4 kali/minggu sebanyak 15 siswa (9,6%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 5 kali/minggu sebanyak 12 siswa (7,7%), dan siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 6 kali/minggu sebanyak 4 siswa (2,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali/minggu (32,1%) dalam kategori kurang.

Kata Kunci: Kebiasaan Konsumsi, Makanan Cepat Saji

**LEMBAR PENGESAHAN**  
Tugas Akhir Skripsi

**KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:  
Ida Cholidatul Janah  
NIM. 12511241032

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi  
Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta  
pada tanggal 20 Juli 2016.


**TIM DEWAN PENGUJI**

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dr. Badranigsih Lastariwati Ketua Penguji/Pembimbing		20 Juli 2016
Andian Ari Anggraeni, M.Sc Sekretaris		20 Juli 2016
Dr. Mutiara Nugraheni Penguji		20 Juli 2016

Yogyakarta, Agustus 2016

Fakultas Teknik Universitas negeri Yogyakarta

Dekan,

  
Dr. Widarto, M.Pd  
NIP. 19631230 198812 1 001

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA SISWA  
KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA**

Disusun oleh:  
Ida Cholidatul Janah  
NIM 12511241032

telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan  
Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan.

Yogyakarta, Juni 2016

Mengetahui,  
Ketua Program Studi  
Pendidikan Teknik Boga,



**Dr. Mutiara Nugraheni**  
NIP. 19770131 200212 2 001

Disetujui,  
Dosen Pembimbing,



**Dr. Badraningsih L**  
NIP. 19600625 198601 2 001

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ida Cholidatul Janah

NIM : 12511241032

Program Studi : Pendidikan Teknik Boga

Judul TAS : KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA  
SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 1 YOGYAKARTA

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Yogyakarta, Juli 2016

Yang menyatakan,

Ida Cholidatul Janah

NIM 12511241032

## **MOTTO**

*Sebuah tantangan akan selalu menjadi beban, jika itu hanya dipikirkan. Sebuah cita-cita juga adalah beban, jika itu hanya angan-angan. Bergerak dan kerjakan!*

*(penulis)*

*Pahlawan bukanlah orang yang berani meletakkan pedangnya ke pundak lawan, tetapi pahlawan sebenarnya ialah orang yang sanggup menguasai dirinya dikala ia marah*

*(Rasulullah SAW)*

*Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya*

*(QS. Al- Baqarah:286)*

*Tidak penting apa pun agama atau sukumu. Kalau kamu bisa melakukan sesuatu yang baik untuk semua orang,*

*orang tidak pernah tanya apa agamamu*

*(K.H. Abdurahman Wahid/Gus Dur Alm)*

## PERSEMBAHAN

Sebuah karya sederhana ini ku persembahkan terimakasih untuk,

Allah SWT yang selalu melindungi, membantu, serta memberi jalan yang lapang untuk hambaNya. Rasulullah SAW yang telah menjadi panutan dan suri tauladan.

Teruntuk kedua orang tuaku tersayang, Bapak Muhaemin dan Mama Ikah Maslikah terima kasih atas kasih sayang, bimbingan, dukungan baik materil maupun moril, doa yang tak pernah lupa kalian curahkan untukku, dan berbagai bentuk pengorbanan yang belum bahkan tak akan terbalaskan.

Kakakku Teh Pipit yang senantiasa memberikan semangatnya untukku, serta keponakanku yang selalu memberi keceriaan.

Terima kasih M. Khilmi Adam yang telah sabar membimbing dari awal proses penyusunan skripsi sampai selesainya skripsi, terima kasih atas perhatian, pengertian, serta segala pengorbanannya.

Keluargaku Chomels Ayu, Hanes, Denta yang selalu sabar ketika badmood, Wisnu, Galuh, Fajar, Haris yang selalu memberikan keceriaan dan menghibur, Imey, Imah, Uzek yang selalu membimbing dengan kedewasaan kalian, Mas Haryo, Mas Adit yang aku yakin bahwa kalian selalu mendoakanku dan aku sangat terhibur dengan banyolan kalian.

Orang-orang yang mempunyai jasa besar dalam hidupku, terima kasih keluarga besar kelas Boga Regular 2012 dan keluarga besar PTBB FT UNY.

Almamaterku tercinta Universitas Negeri Yogyakarta

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas berkat rahmat dan karunia-Nya, Tugas Akhir Skripsi dalam rangka untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dengan judul “Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta”. Tugas Akhir Skripsi ini dapat diselesaikan tidak lepas dari bantuan dan kerjasama dengan pihak lain. Berkenaan dengan hal tersebut, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Dr. Badraningsih Lastariwati selaku Dosen Pembimbing dan ketua penguji Tugas Akhir Skripsi yang telah banyak membantu dan memberi semangat, waktu serta ilmu yang sangat bermanfaat.
2. Andian Ari Anggraeni, M.Sc selaku Sekretaris yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Dr. Mutiara Nugraheni selaku Penguji dan Ketua Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana serta Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Boga Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta.
4. Dr. Widarto, M.Pd selaku Dekan Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta .
5. Drs. Tatang Somantri selaku Kepala Sekolah SMP Negeri 1 Yogyakarta yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian TAS ini.
6. Para Guru dan Staff SMP Negeri 1 Yogyakarta yang telah memberikan bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian tugas akhir skripsi
7. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.



Akhirnya, semoga segala bantuan yang telah berikan semua pihak di atas menjadi amalan yang bermanfaat dan mendapatkan balasan dari Allah SWT dan Tugas Akhir Skripsi ini menjadi informasi bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkan.

Yogyakarta, Juli 2016

Penyusun

Ida Cholidatul Janah

NIM. 12511241032

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL .....	i
ABSTRAK .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN .....	v
HALAMAN MOTTO .....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	8
C. Batasan Masalah .....	8
D. Rumusan Masalah .....	9
E. Tujuan Penelitian .....	9
F. Manfaat Hasil Penelitian .....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori .....	11
1. Kebiasaan dan Perilaku .....	11
2. Remaja .....	24
3. Konsumsi Makanan .....	25
4. Makanan Cepat Saji.....	30
B. Penelitian yang Relevan .....	36
C. Kerangka Pikir .....	38
D. Pertanyaan Penelitian .....	40
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian .....	41
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41
C. Populasi dan Sampel .....	41
D. Definisi Operasional Variabel .....	43
E. Metode Pengumpulan Data .....	44
F. Instrumen Penelitian .....	46

G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen .....	51
H. Teknik Analisis Data .....	53
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian .....	56
B. Pembahasan .....	66
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	73
B. Keterbatasan Penelitian .....	74
C. Saran .....	74
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>76</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>78</b>

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Kerangka Berpikir .....	37
Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa pada Makanan Cepat Saji .....	55
Gambar 3. Pie Chart Aspek Pengetahuan Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji .....	56
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Sikap Siswa pada Makanan Cepat Saji.....	58
Gambar 5. Pie Chart Aspek Sikap Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji .....	59
Gambar 6. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tindakan Siswa pada Makanan Cepat Saji .....	61

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Sampel Penelitian.....	41
Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket .....	45
Tabel 3. Kisi-kisi Instrumen Angket Sikap.....	47
Tabel 4. Catatan Konsumsi dengan Cara <i>Food Recall</i> .....	48
Tabel 5. Intrepretasi Nilai Koefisien Reliabilitas .....	50
Tabel 6. Distribusi Kategori Data .....	52
Tabel 7. Statistik Deskriptif Aspek Pengetahuan Siswa.....	54
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Siswa pada Makanan Cepat Saji .....	55
Tabel 9. Aspek Pengetahuan Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji	56
Tabel 10. Statistik Deskriptif Aspek Pengetahuan Siswa .....	57
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Siswa pada Makanan Cepat Saji .....	58
Tabel 12. Aspek Sikap pada Makanan Cepat Saji .....	59
Tabel 13. Aspek Tindakan Siswa dalam Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji .....	60

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 2. Instrumen Penelitian
- Lampiran 3. Hasil Uji Instrumen Penelitian
- Lampiran 4. Rekap Data Mentah Hasil Penelitian
- Lampiran 5. Data Hasil Penelitian
- Lampiran 6. Dokumentasi

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Tanpa makanan manusia tidak dapat bertahan hidup. Tubuh manusia membutuhkan zat gizi yang hanya dapat terpenuhi dengan mengonsumsi makanan. Pengertian dari makanan sendiri adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009:1). Salah satu fungsi dari makanan yaitu sebagai zat yang dibutuhkan oleh tubuh maka makanan atau pangan menjadi kebutuhan dasar manusia yang paling utama atau terdepan dalam pemenuhannya.

Kegiatan manusia mengonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan kebutuhannya ini membentuk kebiasaan konsumsi. Kebiasaan konsumsi adalah suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan.

Kemajuan yang pesat dalam perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menyebabkan meningkatnya taraf dan kualitas hidup masyarakat, baik yang tinggal di wilayah perkotaan dan pedesaan yang menimbulkan perubahan kebiasaan kehidupan modern, antara lain konsumsi makanan tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, tinggi garam, rendah serat, merokok, minum alkohol, dan lain sebagainya. Menurut Baliwati dkk

(2004) yang dikutip Mardatillah (2008:1) dalam jurnalnya mengatakan, ditinjau dari pandangan ilmu gizi, perubahan perilaku tersebut dapat meningkatkan peluang terjadinya masalah gizi lebih, obesitas, dan penyakit degeneratif. Menurut Martianto dan Ariani (2004) dalam jurnal Mardatillah (2008:1) mengatakan, makanan olahan mengandung tinggi kalori dan lemak, sehingga mengakibatkan gizi lebih dan bisa mengarah ke obesitas.

Rumah Sakit Cipto Mangunkusumo (RSCM) Jakarta menyatakan setiap tahun menerima 50 pasien baru penderita kanker usus besar dan sebagian besar pasien menderita kanker usus besar akibat terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji (Republika, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan pelajar atau siswa terhadap efek buruk terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji masih rendah, hal ini dibuktikan dengan masih tingginya konsumsi mereka terhadap makanan cepat saji.

Angka kejadian gizi lebih pada remaja di Indonesia belum dapat ditentukan secara pasti. Namun, penelitian yang dilakukan Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI mencatat diperkirakan 210 juta penduduk di Indonesia pada tahun 2000, jumlah penduduk yang *overweight* diperkirakan 76,7 juta (17,5%) dan penderita obesitas berjumlah lebih dari 9,8 juta (4,7%). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2000 di Jakarta, tingkat prevalensi obesitas pada anak remaja 12-18 tahun ditemukan 6,2% dan pada umur 17-18 tahun 11,4%. Kasus obesitas banyak ditemukan pada wanita (10,2%) dibandingkan pria (3,1%) (Sjarif, 2000 dalam Siregar, 2006). Obesitas dapat membahayakan kesehatan penderitanya, antara lain meningkatnya risiko terkena penyakit jantung, diabetes, tekanan darah tinggi, dan lain-lain (Adinda Rizkiany, 2008:12).



Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia pada saat ini sangat beragam sejalan dengan perkembangan jumlah dan jenis makanan. Fenomena lain yang terjadi di kalangan masyarakat yaitu kegemaran mengkonsumsi makanan cepat saji. Pada saat ini pola konsumsi 4 sehat 5 sempurna yang sudah dikenal masyarakat mulai tergeser dengan pola konsumsi makanan cepat saji. Pola menu 4 sehat 5 sempurna adalah pola menu seimbang yang bila disusun dengan baik mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Fungsi gizi bagi tubuh yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita, 2009:286).

Pergeseran pola konsumsi pada masyarakat dipengaruhi oleh perkembangan jumlah dan jenis makanan. Masyarakat dengan kesibukan bekerja atau berkegiatan yang dilakukan setiap hari menyebabkan mereka tidak memiliki banyak waktu untuk memasak makanan sendiri. Hal tersebut menyebabkan masyarakat banyak yang beralih mengkonsumsi makanan cepat saji. Makanan cepat saji menjadi pilihan karena menurut sebagian masyarakat dengan harga yang cukup terjangkau serta pengolahan yang praktis mereka sudah dapat menikmati makanan yang lezat rasanya.

Peningkatan pola konsumsi masyarakat terhadap makanan cepat saji membuktikan pada saat ini masyarakat Indonesia sebagai masyarakat konsumtif. Menurut Marwanti (2000:1), perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan sangatlah subjektif. Pada umumnya ada tiga pengaruh seseorang dalam mengkonsumsi makanan, yaitu (1) lingkungan keluarga, tempat seseorang hidup dan dibesarkan. (2) lingkungan diluar sistem sosial keluarga yang mempengaruhi langsung kepada dirinya maupun keluarganya, (3)

dorongan yang berasal dari dalam diri atau disebut faktor internal. Pada umumnya hal ini juga mempengaruhi pola perilaku konsumsi terhadap makanan cepat saji.

Sumberdaya manusia sangat penting bagi pembangunan suatu bangsa. Remaja merupakan salah satu sumberdaya manusia yang harus diperhatikan karena remaja sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting di masa yang akan datang. Dengan demikian, kualitas manusia yang akan datang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Dengan pola makan yang baik, akan tercipta status gizi yang baik. Status gizi yang baik merupakan modal penting bagi daya pikir yang cemerlang dan tanggap dalam menghadapi permasalahan (Mardatillah, 2008:1).

Kebiasaan makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi dan sosial budaya. Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Pertumbuhan remaja, meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut.

Terdapat dua faktor lain yang mempengaruhi pola perilaku konsumsi seseorang yaitu faktor ekstrinsik dan intrinsik. Faktor-faktor yang termasuk dalam faktor ekstrinsik yaitu pendidikan, tingkat pendapatan, lingkungan keluarga, tempat tinggal serta kebudayaan yang terdapat di tempat tinggal seseorang. Sedangkan yang termasuk dalam faktor intrinsik

konsumsi makanan yaitu lebih ke selera seseorang, aktivitas dan kondisi sosial (Khumaidi, 1994).

Pengetahuan yang diperoleh seseorang selama menempuh pendidikan khususnya pengetahuan tentang kesehatan akan mempengaruhi mereka dalam menentukan makanan yang akan mereka konsumsi. Menurut Almatsir (2002:4), pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Contohnya masyarakat yang peduli terhadap kesehatan cenderung akan mengkonsumsi makanan yang sehat dibandingkan mengkonsumsi makanan cepat saji. Tingkat pengetahuan seseorang berbeda satu dengan lainnya. Hal tersebut akan menentukan sikap dan tindakan seseorang dalam menentukan makanan apa yang akan mereka konsumsi. Sikap seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi makanan cenderung akan lebih berhati-hati dalam bertindak memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Lingkungan keluarga sangat mempengaruhi anak sekolah dalam perilakunya mengkonsumsi makanan dan minuman, hal ini terkait dengan kebiasaan atau pola makan dalam keluarga. Pola makan seorang anak dalam suatu keluarga sangat dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan dan diajarkan oleh orang tuanya, terutama ibu yang menyusun dan mengolah menu dan bahan makanan bagi keluarga setiap hari (Joko Susanto, 2004:35). Keluarga urban yang hidup di kota besar akan lebih banyak dalam mengkonsumsi makanan cepat saji. Kebudayaan asing yang masuk bersamaan dengan banyaknya restoran cepat saji

milik perusahaan asing mulai mempengaruhi gaya hidup seseorang dalam mengonsumsi cepat saji. Sebagian masyarakat di Indonesia menganggap makanan sebagai salah satu untuk menyatakan status sosial mereka.

Di Indonesia sudah banyak makanan cepat saji yang telah tersebar luas. Biasanya makanan cepat saji diperjual-belikan di restoran-restoran yang berasal dari luar negeri. Makanan-makanan cepat saji di Indonesia sudah perlahan-lahan mulai menggeser makanan tradisional. Makanan-makanan tersebut sudah mulai menghilang karena masyarakat Indonesia lebih memilih makanan-makanan yang lebih modern dan cepat saji seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya.

Siswa memiliki banyak pilihan daerah untuk tujuan belajar mereka salah satunya adalah provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Lembaga pendidikan yang terdapat di Daerah Istimewa Yogyakarta menjadi salah satu tujuan favorit melanjutkan masa belajar mulai dari tingkat sekolah sampai universitas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Direktorat Bina Gizi Masyarakat Departemen Kesehatan RI mencatat tingkat prevalensi obesitas pada remaja usia SMP lebih sedikit yaitu 6,2% dibanding remaja usia SMA 11,4%, oleh karena itu peneliti tertarik melakukan penelitian pada remaja usia SMP. Pada kejadian tersebut persentase remaja usia SMP lebih rendah, maka dari itu peneliti selain ingin mengetahui tingkat konsumsi makanan cepat saji juga melakukan evaluasi di akhir penelitian supaya siswa lebih tahu dampak buruknya dan mencegah terjadinya obesitas sejak dini.

SMP Negeri 1 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang terdapat di Kota Pelajar dan merupakan salah satu sekolah favorit, sehingga sebagian besar siswa yang bersekolah di SMP tersebut merupakan dari kalangan menengah keatas. Dengan keadaan keluarga yang rata-rata orangtua bekerja menyebabkan intensitas siswa makan diluar rumah tinggi dan orangtua menyediakan makanan instan seperti sosis, nugget, dan mie dirumah. SMP Negeri 1 Yogyakarta terletak di pusat kota madya Yogyakarta sehingga akses terhadap makanan cepat saji mudah. Dari survei di lingkungan sekolah beberapa pedagang menjual beraneka ragam makanan antara lain gorengan, bakso, cilok, mie instan, siomay, batagor, dan berbagai makanan kemasan (*snack*). Siswa mengkonsumsi makanan yang tersedia di kantin sekolah pada jam istirahat mereka yang sebagiannya adalah termasuk makanan cepat saji.

Pada siswa SMP kelas VIII merupakan masa transisi karena pada kelas VIII siswa mulai mengenal satu sama lain, mengetahui keadaan sekolah, dan mulai berani menunjukkan sikap. Menurut KBBI, masa transisi adalah masa peralihan dari keadaan (tempat, tindakan, dan sebagainya) pada umumnya keadaan belum stabil. Oleh sebab itu masa siswa kelas VIII adalah masa penyesuaian dengan lingkungan sekitar di sekolah sehingga siswa mudah terpengaruh dengan teman sebayanya. Tak jarang siswa tersebut ketika pulang sekolah berkumpul bersama teman-temannya atau keluarga untuk makan ditempat makanan cepat saji. Dengan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terhadap “kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta”.

Siswa memiliki pengetahuan yang cukup dan sikap yang kurang terhadap makanan cepat saji, maka siswa mengetahui bahwa makanan cepat saji kurang sehat dan akan bisa memilih makanan yang baik dan sehat. Oleh sebab itu siswa perlu mempunyai bekal pengetahuan makanan gizi seimbang yang baik agar pola konsumsi remaja menjadi lebih baik.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Perkembangan jumlah dan jenis makanan cepat saji dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi masyarakat.
2. Kurangnya pemahaman siswa terhadap dampak konsumsi makanan cepat saji.
3. Kurangnya kesadaran siswa untuk mengkonsumsi makanan yang lebih sehat.
4. Munculnya berbagai penyakit yang disebabkan seringnya konsumsi makanan cepat saji.
5. Lingkungan budaya yang sudah mulai dipengaruhi budaya asing dan berkembangnya restoran cepat saji berdampak terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.
6. Tingkat pendapatan masyarakat yang meningkat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan hasil identifikasi masalah di atas dan dengan keterbatasan peneliti, maka peneliti membatasi penelitian pada Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta, dilihat dari pengetahuan, sikap dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji. Banyaknya sekolah di Daerah Istimewa Yogyakarta sehingga perlu dibatasi agar penelitian dapat berjalan dengan baik. Oleh karena itu pada penelitian ini sekolah yang dipilih yaitu SMPN 1 Yogyakarta yang terletak di Kota Yogyakarta dengan subyek penelitian siswa kelas VIII.

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimana tingkat pengetahuan siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*)?
2. Bagaimana sikap siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)?
3. Bagaimana tindakan siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta dalam mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)?

## **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini untuk mendapatkan gambaran tentang:

1. Mengetahui tingkat pengetahuan siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).
2. Mengetahui sikap siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).
3. Mengetahui tindakan siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta tentang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

## **F. Manfaat Hasil Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Sebagai masukan pengetahuan kepada siswa tentang dampak mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).
2. Memberikan alternatif menu lain yang juga mudah dalam pengolahannya untuk mengurangi intensitas mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

Meskipun sederhana, penelitian ini diharapkan dapat berguna atau bermanfaat. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi atau bahan kajian dalam pengembangan penelitian.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Kajian Teori**

##### **1. Kebiasaan dan Perilaku**

###### **a. Pengertian Kebiasaan**

Pengertian kebiasaan adalah perbuatan yang diulang-ulang terhadap hal yang sama kemudian diterima serta diakui oleh masyarakat (Budiyanto, 2003:124). Menurut Joko (2008:24), kebiasaan adalah perbuatan manusia yang tetap dilakukan berulang-ulang dalam hal yang sama. Pengertian kebiasaan (folkways) adalah perbuatan berulang-ulang dengan bentuk yang sama yang dilakukan secara sadar dan mempunyai tujuan-tujuan jelas sehingga disukai banyak orang, misalnya, mencium tangan orang tua pada waktu akan pergi, memberi salam pada waktu berjalan dihadapan orang lain, antri pada waktu membeli karcis pertandingan sepak bola (Eko Sujatmiko, 2014: 135).

Manusia secara otomatis mengulurkan tangannya saat berjabat tangan. Menurut Sayid (2006:347), kebiasaan adalah pengulangan sesuatu secara terus-menerus atau dalam sebagian besar waktu dengan cara yang sama dan tanpa hubungan akal, atau dia adalah sesuatu yang tertanam didalam jiwa dari hal-hal yang berulang kali terjadi dan diterima tabiat. Sehingga manusia menyimpulkan bahwa manusia melakukan kebiasaan tanpa berpikir karena hal tersebut telah tertanam dalam jiwa manusia dan menjadi tabiat manusia.

Kebiasaan dapat diartikan respon seseorang dalam menghadapi suatu hal tanpa melalui proses berpikir. Kebiasaan dikatakan respon karena kebiasaan tidak melalui proses

berpikir, manusia secara otomatis melakukannya seperti mengonsumsi nasi setiap hari untuk memenuhi karbohidrat. Jadi kebiasaan adalah respon dari seseorang dalam menghadapi suatu hal tanpa melalui proses berpikir. Kebiasaan didefinisikan sebagai pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama (Artikata.com, 2010:1). Jadi kebiasaan bisa berupa tanggapan manusia yang dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama.

Kebiasaan dilakukan secara berulang-ulang yang menjadi respon dari suatu perilaku. Menurut Asih (2010:38), kebiasaan adalah perbuatan sehari-hari yang dilakukan secara berulang-ulang dalam hal yang sama, sehingga menjadi adat kebiasaan dan ditaati oleh masyarakat. Perilaku digolongkan menjadi kebiasaan ketika perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang, tanpa melalui proses berpikir, sebagai tanggapan atau respon terhadap sesuatu, dan umumnya adalah perilaku sehari-hari. Perilaku yang digolongkan kebiasaan harus memenuhi persyaratan-persyaratan tersebut.

#### **b. Pengertian Perilaku**

Manusia adalah makhluk hidup ciptaan Tuhan yang paling sempurna, hal ini berarti bahwa manusia mempunyai keistimewaan dibanding dengan makhluk hidup lainnya. Salah satu keistimewaan yang menonjol adalah perilakunya. Perilaku adalah tindakan atau aktivitas dari manusia itu sendiri yang mempunyai bentangan yang sangat luas antara lain: berjalan, berbicara, menangis, tertawa, bekerja, kuliah, menulis, membaca, dan sebagainya. Dari uraian ini dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud perilaku manusia adalah semua

kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang diamati langsung, maupun yang tidak dapat diamati oleh pihak luar (Notoatmodjo, 2003). Menurut Skinner, seperti yang dikutip oleh Notoatmodjo (2003), merumuskan bahwa perilaku merupakan respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus atau rangsangan dari luar. Oleh karena perilaku ini terjadi melalui proses adanya stimulus terhadap organisme, dan kemudian organisme tersebut merespon, maka teori Skinner ini disebut teori S-O-R atau Stimulus-Organisme-Respon.

Teori lain seperti yang disampaikan Sunardi (2010) perilaku merupakan sinonim dari aktivitas, aksi, kinerja, respon atau reaksi. Dengan kata lain perilaku adalah segala sesuatu yang dilakukan dan dikatakan oleh manusia. Secara teknis perilaku adalah aktivitas glandular, muscular dan elektrik seseorang. Perilaku juga termasuk tindakan-tindakan sederhana seperti mengedipkan mata, menggerakkan jari tangan, melirik dan sebagainya.

Dari beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan respon yang dilakukan terhadap suatu rangsangan dari luar yang menyebabkan timbulnya tindakan dari dalam diri seseorang. Perilaku seseorang dapat diamati. Perilaku seseorang dapat dikelompokkan dalam beberapa kelompok. Menurut Sunardi (2010:1) terdapat dua kelompok besar perilaku yaitu perilaku yang tampak dan yang tidak tampak atau tersembunyi. Perilaku yang tampak ialah perilaku yang dapat diamati oleh orang lain dan sebaliknya perilaku yang tidak tampak atau tersembunyi ialah perilaku yang tidak dapat diamati oleh orang lain. Contoh dari perilaku yang tidak tampak yaitu ketika seorang siswa berfikir untuk menentukan pilihan makanan apa yang akan di beli di kantin. Siswa membeli sosis bakar merupakan contoh perilaku yang tampak karena ketika itu perilaku tersebut dapat diamati.

Secara lebih operasional perilaku dapat diartikan suatu respons organisme atau seseorang terhadap rangsangan (stimulus) dari luar subjek tersebut, respon ini berbentuk dua macam bentuk pasif dan aktif (Wawan, 2011:54). Bentuk pasif adalah respons internal yaitu yang terjadi didalam diri manusia dan tidak secara langsung dapat terlihat oleh orang lain misalnya berpikir. Bentuk aktif yaitu apabila perilaku itu jelas dapat diobservasikan secara langsung.

#### **c. Kebiasaan Makan**

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain (Khomsan, 2004). Kebiasaan adalah cara individu atau kelompok individu memilih pangan apa yang dikonsumsi sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologi, dan sosial budaya. Perubahan kebiasaan makan dapat disebabkan oleh faktor pendidikan gizi dan kesehatan serta aktivitas pemasaran atau distribusi pangan. Dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lingkungan seperti lingkungan budaya (*cultural enviromental*), lingkungan alam (*natural enviromental*), serta populasi (Hartog dll, 1995).

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Pertumbuhan remaja, meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut.

#### **d. Perilaku Konsumsi (Perilaku Konsumen)**

Perilaku konsumen adalah proses yang dilalui oleh seseorang atau organisasi dalam mencari, membeli, memakai, mengevaluasi, dan membuang produk ataupun jasa setelah dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhannya. Atau definisi perilaku konsumen yang lainnya yaitu proses dan aktifitas saat seseorang atau organisasi berhubungan dengan pencarian, pemilihan, pembelian, pemakaian, dan pengevaluasian produk atau jasa demi memenuhi keinginan dan kebutuhannya. Perilaku konsumen merupakan berbagai hal-hal yang mendasari konsumen untuk membuat keputusan pembelian produk atau jasa.

Perilaku konsumen akan diperlihatkan dalam beberapa tahap diantaranya tahap sebelum pembelian, pembelian, dan tahap setelah pembelian barang atau jasa. Pada tahap sebelum pembelian konsumen biasanya melakukan pencarian informasi mengenai produk dan jasa tersebut. Lalu pada tahap pembelian, konsumen melakukan pembelian produk atau jasa. Dan pada tahap setelah pembelian, konsumen akan melakukan konsumsi atau penggunaan produk, evaluasi kinerja produk atau jasa tersebut, dan pada akhirnya akan membuang produk atau jasa tersebut setelah digunakannya.

Teori lain menyatakan bahwa pola konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Pola konsumsi pangan adalah tindakan manusia terhadap makan dan makanan yang dipengaruhi oleh pengetahuan dan perasaan apa yang dirasakan serta persepsi tentang hal itu (Astuti, 2004). Sunita Almatsier (2002:279) mengemukakan bahwa pola pangan adalah cara seseorang atau sekelompok orang memanfaatkan pangan yang tersedia sebagai reaksi terhadap tekanan ekonomi dan sosial budaya yang dialaminya. Pola konsumsi pangan merupakan kegiatan sosial budaya suatu keluarga, sekelompok

masyarakat dan bangsa yang mempunyai pengaruh kuat terhadap apa dan bagaimana pangan tersebut dimakan.

Menurut Danang Sunyoto (2002:4) perilaku konsumen adalah tindakan-tindakan, proses dan hubungan sosial yang dilakukan oleh individu, kelompok dan organisasi dalam mendapatkan, menggunakan suatu produk atau lainnya sebagai suatu akibat dari pengalamannya dengan produk, pelayanan dan sumber-sumber lainnya. Berdasarkan beberapa teori di atas dapat disimpulkan bahwa pola perilaku konsumsi adalah tindakan yang dilakukan seseorang dalam memilih makanan apa yang akan dikonsumsi. Tindakan tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti lingkungan keluarga, sosial budaya dan lainnya. Pola perilaku konsumsi yang dilakukan seseorang juga merupakan bagaimana mereka memenuhi kebutuhan makan mereka.

Cara seseorang atau kelompok memilih dan makannya sebagai tanggapan terhadap pengaruh fisiologi, psikologi, budaya dan sosial disebut pola makanan. Pola makanan dinamakan pula kebiasaan makan (Suhardjo, 1986). Termasuk dalam fisiologis yaitu usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan sebagainya. Ketika usia seseorang tersebut termasuk kedalam golongan usia lanjut usia (lansia) akan berbeda pemilihan makanan dengan usia remaja. Sedangkan yang dimaksudkan dalam psikologi menurut Suhardjo (1996:26-27) sikap manusia terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dan respon-respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan sejak masa kanak-kanak. Jadi dapat disimpulkan bahwa seseorang akan menyukai suatu jenis makanan apabila pengalaman terhadap makanan itu baik dan sebaliknya. Misalnya ketika

mencoba makanan instan seperti mie dan respon dari makanan itu baik maka seseorang itu akan kembali ingin merasakannya.

#### **e. Tahapan Perilaku**

Benyamin Bloom (1908) dalam Soekidjo Notoatmojo seorang ahli psikologi pendidikan, membedakan adanya tiga ranah perilaku, yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*), dan psikomotor (*psychomotor*). Dalam perkembangan selanjutnya berdasarkan domain oleh Bloom ini, dan untuk kepentingan pendidikan praktis, dikembangkan menjadi tiga ranah perilaku sebagai berikut:

##### **1) Pengetahuan (*Knowledge*)**

Pengetahuan didapat dari belajar, pengalaman, waktu, dan situasi yang digunakan untuk memecahkan masalah, menyesuaikan dengan situasi baru atau sebagai modal untuk belajar hal-hal lain, bahwa dengan pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula, sehingga dapat mencegah atau menanggulangi masalah yang ada. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini dapat dilakukan melalui pancaindera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih langgeng daripada perilaku yang tidak didasari pengetahuan. Menurut Soekidjo Notoatmojo (2003:128) yang dicakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tindakan yaitu:

- a) Tahu (*Know*), diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya (*recall*) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau

rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

- b) Memahami (*Comprehension*), diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.
- c) Aplikasi (*Application*), diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi riil.
- d) Analisis (*Analysis*), suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek kedalam komponen-komponen tetapi masih didalam struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain.
- e) Sintesis (*Synthesis*), atau sistematis menentukan pada kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian didalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun suatu formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.
- f) Evaluasi (*Evaluation*), evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria-kriteria yang telah ada. Soekidjo Notoatmojo (2003:140) menjelaskan, pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu:

- a) Pengalaman



Pengalaman dapat diperoleh dari pengalaman sendiri maupun orang lain, pengalaman yang sudah diperoleh dapat memperluas pengetahuan seseorang.

b) Tingkat Pendidikan

Pendidikan dapat membawa wawasan atau pengetahuan seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan seseorang yang tingkat pendidikannya lebih rendah.

c) Keyakinan

Biasanya keyakinan diperoleh secara turun temurun dan tanpa adanya pembuktian terlebih dahulu. Keyakinan ini dapat mempengaruhi keyakinan seseorang, baik keyakinan itu sifatnya positif maupun negatif.

d) Fasilitas

Fasilitas-fasilitas sebagai sumber informasi yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, misalnya radio, televisi, majalah, koran dan buku.

e) Penghasilan

Penghasilan tidak berpengaruh langsung terhadap pengetahuan seseorang. Namun bila seseorang berpenghasilan cukup besar maka dia akan mampu untuk menyediakan atau membeli fasilitas-fasilitas sumber informasi.

f) Sosial Budaya

Kebudayaan setempat dan kebiasaan dalam keluarga dapat mengetahui pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu.

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden (Soekidjo Notoatmojo, 2003:30). Menurut Oemar Hamalik (2008:223), teknik penelitian pengetahuan dapat dikembangkan dalam konstruksi tes tertentu yang meliputi pertanyaan tentang fakta, pertanyaan tentang pengertian, pertanyaan tentang kandungan gizi, dan pertanyaan tentang dampak dalam angket tertutup.

## 2) Sikap (*Attitude*)

Soekidjo Notoatmojo (2003:124) memaparkan, sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus atau objek. Sikap dalam hal ini dapat dipandang sebagai suatu tingkatan afeksi baik yang bersifat positif maupun negatif dalam hubungannya dengan objek-objek psikologis. Afeksi yang positif yaitu afeksi senang, sedangkan afeksi yang negatif adalah afeksi yang tidak menyenangkan. Sikap adalah suatu kesiapan untuk bereaksi terhadap suatu objek di lingkungan tertentu sebagai salah satu penghayatan sebagai objek. Sikap mempengaruhi pengalaman seorang individu dan bersumber dari desakan atau dorongan didalam hati, kebiasaan-kebiasaan yang dikehendaki dan pengaruh lingkungan disekitar individu itu, dengan kata lain sikap dihasilkan dari keinginan-keinginan pribadi dan sejumlah stimulus. Sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu atau objek. Sikap juga sebagai ekspresi dari nilai-nilai atau pandangan hidup yang dimiliki oleh seseorang. Suatu sikap bisa dibentuk sehingga terjadi perilaku atau tindakan yang

diinginkan, Soekidjo Notoatmojo (2007:143) menjelaskan bahwa sikap itu mempunyai 3 komponen pokok yaitu:

- a) Kepercayaan (keyakinan), ide, dan konsep terhadap suatu objek.
- b) Kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek.
- c) Kecenderungan untuk bertindak (*tend to behave*).

Ketiga komponen ini secara bersama-sama membentuk sikap yang utuh, dalam penentuan sikap yang utuh ini, pengetahuan, pikiran, keyakinan, dan emosi memegang peranan sangat penting. Sikap diperoleh dari hasil belajar merupakan cara-cara siswa dalam mempelajari keterampilan, ilmu pengetahuan, dan kebiasaan-kebiasaan lainnya. Seperti halnya pengetahuan, sikap terdiri dari beberapa tingkatan yaitu:

- a) Menerima (*Receiving*)

Menerima juga dapat diartikan bahwa seseorang atau subjek mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek). Pada tahapan ini siswa diharapkan mampu menerima semua tahapan dari pengetahuannya tentang pengetahuan makanan dan minuman yang sehat dan bergizi, dan bagaimana memilih makanan dan minuman yang sehat dan bergizi.

- b) Menanggapi (*Responding*)

Menanggapi diartikan memberi jawaban atau tanggapan terhadap pernyataan atau objek yang dihadapi. Tahap ini siswa mampu menanggapi hal-hal yang sudah diterimanya.

- c) Menghargai (*Valuing*)

- d) Menghargai diartikan seseorang atau subjek memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus. Dalam arti membahasnya dengan orang lain bahkan mengajak

atau mempengaruhi orang lain merespon. Siswa mampu menghargai informasi-informasi yang diterimanya mengenai makanan dan minuman yang sehat, kandungan gizi pada makanan yang dikonsumsi.

e) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Sikap yang paling tinggi tindakannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Ini adalah tahapan terakhir dari sikap, disini siswa harus mampu bertanggung jawab dengan apa yang telah mereka peroleh tentang makanan yang sehat dan bergizi, serta bagaimana sikap mereka ketika mengkonsumsi makanan cepat saji.

3) Tindakan (*Practice*)

Suatu sikap belum semuanya terwujud dalam suatu tindakan (*overt behavior*). Untuk mewujudkan sikap, menjadi suatu perbuatan nyata diperlukan faktor pendukung atau suatu kondisi yang memungkinkan, antara lain adalah fasilitas. Sesudah seseorang mengetahui sebuah stimulus atau objek kesehatan, kemudian mengadakan penilaian atau pendapat terhadap apa yang diketahui, proses selanjutnya diharapkan akan melaksanakan atau mempraktikkan apa yang diketahui atau disikapinya (nilai baik). Inilah yang disebut praktik (*practice*) kesehatan. Soekidjo Notoatmodjo (2007:150), menjelaskan praktik atau tindakan dibedakan menjadi tiga tingkatan menurut kualitasnya, yakni:

a) Praktik Terpimpin (*Guided Response*)

Apabila suatu objek atau seseorang telah melakukan sesuatu tapi masih tergantung pada tuntutan atau penggunaan panduan. Disini peserta didik dapat mempraktikkan dengan

cara melihat dari buku-buku tentang pemilihan makanan yang sehat dan bergizi, kemudian peserta didik bisa mempraktikkannya.

b) Praktik Secara Mekanisme (*Mechanism*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau memperhatikan suatu hal secara otomatis, maka disebut praktik atau tindakan mekanis. Praktik ini dilakukan siswa setelah siswa memperoleh pengetahuan menyikapinya tentang bagaimana pemilihan makanan sehat.

c) Adopsi (*Adoption*)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya, apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas. Dalam hal ini siswa memang secara langsung atau memang sudah melakukan kebiasaan tersebut sebelum siswa itu memperoleh pengetahuan pemilihan makanan yang sehat dari pelajaran yang dipelajari disekolahan (Soekidjo Notoatmodjo, 2003: 127-128). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku merupakan kumpulan berbagai faktor yang saling berinteraksi. sehingga kadang-kadang kita tidak sempat memikirkan penyebab seseorang menerapkan perilaku tertentu. Karena itu kita dapat menelaah alasan dibalik perilaku individu, sebelum ia mampu mengubah perilaku tersebut.

## **2. Remaja**

Remaja merupakan bagian penting dalam sebuah masyarakat karena masa depan bangsa ditentukan oleh keadaan remaja saat ini. Remaja merupakan masa peralihan dari

anak-anak ke dewasa. WHO (2005) menjelaskan, yang dikatakan usia remaja adalah antara 10-19 tahun. Menurut Monks,dkk (2002:262), remaja adalah seseorang yang berada dalam rentang usia 12-21 tahun dengan pembagian menjadi tiga masa, yaitu masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja tengah 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun. Jann Gumbiner (2003:18) menambahkan, masa remaja adalah masa perubahan yang cepat, antara 12-20 tahun, sangat cepat perubahan biologis, psikologis dan sosial.

Bandura (1997:27) menyatakan, pada perkembangan remaja terdapat perubahan-perubahan dalam diri remaja yang akan diintergrasikan sedemikian rupa sehingga remaja tersebut dapat merespon dengan baik dalam menghadapi rangsangan-rangsangan dari luar hal ini dikuatkan oleh Jann Gumbiner (2003:19), Remaja sebagai pribadi yang tidak stabil dan belajar mengontrol diri. Wendy Bounds (1998:25) menambahkan bahwa remaja dikenal sebagai konsumen yang sangat dapat menyesuaikan diri, amat memuja penampilan fisik dan tidak loyal.

Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa remaja adalah pribadi yang berusia diantara 11-20 tahun. Pada usia 11-20 tahun ini seseorang melalui beberapa tahap dalam perkembangannya. Pada usia-usia ini seseorang labil dan mudah menyesuaikan dengan lingkungan dan segala informasi yang diterimanya, sehingga mudah terpengaruh dengan rangsangan yang berasal dari dalam maupun dari luar. Pada usia remaja cenderung lebih cepat mengambil keputusan tanpa memperhatikan konsekuensi yang akan diperolehnya dan sulit mengontrol diri, sehingga pergaulan remaja akan sangat berpengaruh terhadap pembentukan sikap dan sifat remaja tersebut. Kebiasaan konsumsi remaja adalah

aktivitas atau kegiatan yang berkaitan dengan mengkonsumsi suatu produk pada remaja. Remaja lebih sering menghabiskan waktu dengan teman sebaya dan teman bermainnya. Remaja mempunyai perilaku makan sendiri yang perlu mendapat perhatian khusus, karena remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang cepat.

Remaja mendapatkan uang saku setiap harinya. Dari uang saku ini remaja mendapat kesempatan untuk jajan/makan diluar rumah tanpa memperhatikan makanan apa yang akan dikonsumsi. Perilaku remaja dipengaruhi oleh apa yang dia lihat, dia dengar, dan dia terima, Begitu halnya dengan perilaku konsumsi pada remaja. Masa remaja dimana masa tersebut labil dan mudah dipengaruhi akan menyebabkan mudah dipengaruhi oleh iklan makanan cepat saji di televisi dan dengan intensitas penayangan yang tinggi.

### **3. Konsumsi Makanan**

#### **a. Pengertian Konsumsi**

Pengertian konsumsi adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan memngkonsumsinnya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial. Bahan makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat sangat beragam, frekuensi penggunaan makanan cepat saji yang dikonsumsi dapat menggambarkan frekuensi penggunaan makanan cepat saji selama periode tertentu. Penilaian frekuensi menggunakan makanan cepat saji menggunakan food frekuensi yang memuat daftar makanan cepat saji beserta frekuensi penggunaan makanan cepat saji tersebut dalam periode tertentu.

Suhardjo (1989:155) menjelaskan frekuensi konsumsi dikelompokkan menjadi 6 yaitu : lebih dari 1 kali per hari (> 1x per hari) artinya bahan makanan dikonsumsi setiap kali makan: satu kali per hari (1x per hari), bahan makanan dikonsumsi 4 sampai 6 kali per minggu: tiga kali per minggu (3x per minggu), kurang dari 3x per minggu (<3x per minggu), bahan makanan dikonsumsi 1 sampai 2 kali per minggu: kurang kurang dari 1x per minggu (<1x per minggu), bahan makanan jarang dikonsumsi dan tidak pernah.

#### **b. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan**

Perkembangan seorang anak menuju dewasa pasti melalui fase remaja, pada fase ini fisik seseorang terus berkembang, demikian pula aspek sosial maupun psikologis. Perubahan ini membuat remaja mengalami banyak ragam gaya hidup, perilaku, tidak terkecuali pengalaman dalam menentukan makanan apa yang akan dikonsumsi.

Suhardjo (1989:159) menyatakan konsumsi pangan seseorang atau sekelompok orang ada empat faktor utama yang mempengaruhi konsumsi sehari-hari yaitu produksi pangan untuk keperluan rumah tangga, pengeluaran uang untuk pangan rumah tangga, pengetahuan gizi, dan ketersediaan pangan. Sedangkan faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan manusia yaitu faktor ekstrinsik (berasal dari luar diri manusia) dan faktor intrinsik (yang berasal dari dalam diri manusia). Kebiasaan makan dipengaruhi budaya pangan, pola makan, pembagian makan dalam keluarga, besar keluarga, faktor pribadi, pengetahuan gizi, status kesehatan, segi psikologis, dan kepercayaan terhadap makanan (Khumaidi, 2004:36).



Perilaku konsumsi terhadap makanan (*nutrion behavior*) yaitu respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan, perilaku itu meliputi pengetahuan, persepsi, sikap, dan praktek terhadap makanan serta unsur-unsur yang terkandung di dalamnya pengolahan makanan dan sebagainya sehubungan dengan kebutuhan tubuh. Faktor luar yang mempengaruhi terhadap persepsi meliputi hal-hal yang berasal dari luar diri seseorang berupa pendidikan, pengalaman, dan lingkungan. Sedangkan faktor dalam yang mempengaruhi adalah semua hal yang berasal dari dalam individu berupa cipta, rasa, karsa, keyakinan, dan jenis kelamin (Soekidjo Notoatmodjo, 2003:42).

Dari uraian di atas jelas bahwa terbentuknya kebiasaan konsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Sedangkan faktor yang dianggap sangat mempengaruhi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji yaitu lingkungan sosial, lingkungan ekonomi, besar keluarga, faktor pribadi.

Dari faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji dapat dijelaskan sebagai berikut :

#### 1) Pengetahuan Gizi

Kurangnya pengetahuan dan salahnya konsepsi tentang kebutuhan pangan akan mempengaruhi konsumsi pangan. Gangguan gizi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan kurang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari (Suhardjo, 2006: 25). Bagi para remaja makanan akan berpengaruh pada perkembangan kecerdasan dan sebagainya karena itu hal pengetahuan gizi betul-betul

harus memperoleh perhatian dari setiap remaja, tidak hanya pemahaman mengenai jenis-jenis pangan dan gunanya bagi badan melainkan juga mengenai cara-cara memperoleh serta mengolah dan mempertimbangkan agar manusia tetap sehat.

## 2) Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan-perbedaan kebiasaan makan. Tiap-tiap bangsa dan suku-suku bangsa mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianut turun temurun. Di dalam suatu rumah tangga, kebiasaan makan juga sering ditemukan adanya perbedaan antara suami dan istri, orang tua, dan anak-anak, tua dan muda (Khumaidi, 2004: 42). Bagi remaja putri faktor lingkungan yang berpengaruh adalah teman atau orang yang sering berinteraksi dengan dia.

## 3) Lingkungan Ekonomi

Distribusi pangan banyak ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat menurut taraf ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi kuat mempunyai kebiasaan mengkonsumsi beras hampir setiap hari, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupan yang dibutuhkan. Sebaliknya ekonomi golongan paling lemah, justru pada umumnya mempunyai kebiasaan makan yang memberikan nilai gizi di bawah kecukupan jumlah maupun mutunya, sehingga kebutuhan gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh tidak dapat tercukupi. Lingkungan ekonomi merupakan determinan penting yang mewarnai kebiasaan makan (Khumaidi, 2004: 43).

## 4) Pola Makan

Jumlah macam makanan dan jenis serta banyaknya bahan makanan dalam pola pangan di suatu Negara atau daerah tertentu, biasanya berkembang dari pangan setempat atau dari pangan yang telah ditanam di tempat tersebut untuk jangka waktu panjang (Suhardjo, 2006: 22).

#### 5) Besar Keluarga

Hubungan antara laju kelahiran yang tinggi dan kurang gizi sangat nyata pada masing-masing keluarga. Sumber pangan keluarga, terutama mereka yang sangat miskin, akan lebih mudah memenuhi kebutuhan makannya jika yang harus diberi makan jumlahnya sedikit. Pangan yang tersedia untuk suatu keluarga yang besar mungkin cukup untuk keluarga yang besarnya setengah dari keluarga tersebut, tetapi tidak cukup untuk mencegah gangguan kesehatan pada keluarga yang besar tersebut (Suhardjo, 2006:23). Besar keluarga akan berkaitan dengan konsumsi makan seseorang. Orang yang jumlah keluarganya sedikit akan lebih mudah dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

#### 6) Faktor Pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Faktor pribadi dan kesukaan yang mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi adalah banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan makanan sehat selama beberapa masa dalam perjalanan hidup, kemampuan orang untuk menerapkan pengetahuan akan makanan sehat kedalam pemilihan pangan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai dengan hubungan keadaan kesehatan seseorang dengan kebutuhan akan

pangan untuk pemeliharaan kesehatan dan pengobatan penyakit (Suhardjo, 2006: 25). Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan diantaranya pengetahuan, lingkungan keluarga, lingkungan ekonomi dan faktor pribadi yang erat kaitanya dalam terbentuknya perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan.

#### **4. Makanan Cepat Saji**

Masyarakat Indonesia pada umumnya mempunyai rasa keingintahuan budaya makanan luar negeri dan ingin mencobanya karena bosan dengan makanan tradisional. Oleh karena itu, masyarakat Indonesia dengan mudah terpengaruh oleh hal-hal yang baru. Apalagi banyak makanan-makanan luar negeri yang dipromosikan lewat dunia maya maupun media cetak. Oleh sebab itu, masyarakat Indonesia tidak mau ketinggalan. Mereka pasti ingin menikmati apa yang ditawarkan oleh dunia maya maupun media cetak. Karena akibat itulah masyarakat Indonesia sekarang jadi berubah. Dengan adanya dunia maya dan media cetak itu masyarakat Indonesia sekarang bisa tahu apa saja makanan-makanan luar negeri yang biasa dikonsumsi oleh orang-orang luar negeri.

Seperti yang telah diketahui bahwa negara-negara luar terutama negara-negara barat suka sekali mengonsumsi makanan-makanan cepat saji (*fast food*). Dan itu pula yang di tiru oleh masyarakat Indonesia. Di Indonesia sudah banyak makanan-makanan luar negeri yang tersedia dalam bentuk cepat saji. Dengan adanya globalisasi kebanyakan masyarakat Indonesia mulai cenderung beralih ke makanan cepat saji. Makanan cepat saji adalah makanan yang singkat dalam penyajiannya dan tidak perlu menunggu proses pemasakan

yang lama. Makanan cepat saji sekarang banyak dan mudah sekali ditemui. Mungkin dengan hidangan yang lezat dan disajikan dalam waktu singkat, membuat kita untuk sering sekali mengonsumsinya. Padahal kita semua tahu bahwa makanan cepat saji juga mempunyai dampak yang negatif untuk tubuh dalam jangka panjang nanti.

#### **a. Definisi Makanan Cepat Saji**

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai dimana-mana seperti makanan cepat saji (*fast food*) yang makin marak ditawarkan kepada masyarakat. Makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya. Mudahnaya memperoleh makanan siap saji di pasaran memang memudahkan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat, cocok bagi mereka yang selalu sibuk (Sulistijani, 2002). Makanan cepat saji (*fast food*) merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji (*fast food*) diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji (*fast food*) tersebut (Virgianto dan Purwaningsih, 2006).

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makan. Robert dan Williams (2000), mengatakan kebiasaan makan dan pilihan makanan di kalangan remaja ternyata lebih kompleks dan dipengaruhi

banyak faktor seperti fisik, sosial, lingkungan budaya, pengaruh lingkungan sekitar (teman, keluarga dan media) serta faktor psikososial. Kehadiran makanan cepat saji (*fast food*) dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah keatas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan yang ditawarkan pada restoran cepat saji (*fast food*) mempunyai harga yang terjangkau, pelayanannya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera.

#### **b. Dampak Makanan Cepat Saji**

##### **1) Dampak Positif**

Dampak makanan luar negeri yang ada di Indonesia juga memberikan banyak hal positif seperti kemajuan pengetahuan tentang makanan-makanan yang biasa dikonsumsi oleh orang-orang luar negeri. Makanan cepat saji yang tersedia juga membuat masyarakat lebih praktis jika sedang berada dalam keadaan darurat. Masuknya makanan dari luar negeri juga memberikan ide-ide baru bagi orang-orang Indonesia dalam melakukan inovasi. Contohnya adalah kue cubit, kue khas dari Garut tersebut yang pada umumnya hanya ditaburi dengan meses di atasnya, sekarang sudah dijual dengan rasa *green tea*. Salah satu contoh lainnya adalah Iffah Syarifah Hendrayati, penerima Anugerah Produk Pertanian Berdaya Saing 2013 kategori inovasi pasar perkebunan di kantor Kementerian Pertanian dengan produknya "*Greentea Rice Cracker*". Inovasi yang beliau lakukan adalah mencampurkan makanan tradisional opak dengan cokelat dan *green tea* (teh hijau). Dua hal itu membuktikan bahwa budaya lokal

juga dapat di sesuaikan dengan perkembangan zaman, asalkan masih tidak meninggalkan ciri khas dari budaya tersebut. Sebenarnya pengaruh budaya dari luar itu tidak selamanya negatif, karena pengaruh budaya luar bisa pula memberi inspirasi bagi negara itu sendiri.

## 2) Dampak Negatif

Berkembangnya era globalisasi di lingkungan masyarakat Indonesia mempengaruhi rasa nasionalisme kuliner tradisional Indonesia. Hal tersebut menimbulkan pandangan dari beberapa masyarakat yang berpendapat bahwa makan di restoran cepat saji yang mewah akan terasa lebih enak dan bergengsi daripada makan di warteg (warung tegal), atau warung-warung di pinggir jalan yang menjual makanan asli Nusantara. Hal tersebut akan menggeser bahkan cepat atau lambat orang-orang akan mulai melupakan makanan tradisional. Makanan cepat saji sudah sangat populer di hampir semua kalangan masyarakat Indonesia. Dari yang muda sampai yang tua pasti sudah mencicipinya. Makanan-makanan tersebut memang sangat mudah ditemui di mall-mall, restoran dan pertokoan besar di pusat dan pinggiran kota. Dan mungkin juga telah membudaya dan menjadi santapan elit terutama bagi kaum remaja di perkotaan. Tapi sayangnya banyak yang tidak tahu bahwa jenis-jenis makanan cepat saji pada umumnya sangatlah berpotensi sebagai *junk food*. *Junk food* adalah istilah yang mendeskripsikan makanan yang tidak sehat atau memiliki sedikit kandungan nutrisi.

Ciri-ciri makanan golongan *junk food* adalah:

a) Mengandung lemak jenuh yang tinggi

Lemak jenuh adalah lemak di mana tidak ada ikatan rangkap di antara atom karbon pada rantai asam lemaknya. Lemak jenuh biasanya berbentuk padat pada suhu kamar. Dehidrogenasi mengkonversi lemak jenuh menjadi lemak tak jenuh, sedangkan hidrogenasi sebaliknya. Lemak merupakan sumber energi paling padat yang menghasilkan sembilan kkal untuk tiap gramnya (Sunita, 2001:60). Pada lemak terkandung zat yang disebut kolesterol. Kolesterol di dalam tubuh mempunyai fungsi ganda yaitu di satu sisi diperlukan dan di sisi lain dapat membahayakan bergantung berapa banyak terdapat di dalam tubuh.

b) Bergula tinggi

Gula adalah suatu karbohidrat sederhana yang menjadi sumber energi dan komoditi perdagangan utama. Fungsi-fungsi gula dalam makanan antara lain: sebagai bahan penambah rasa dan sebagai bahan perubah warna kulit produk (Subagjo, 2007). Kelebihan gula dapat mengakibatkan sejumlah konsekuensi kesehatan secara umum, gula dapat menyebabkan obesitas, menyebabkan tekanan darah tinggi pada orang-orang gemuk, gula juga dapat menyebabkan osteoporosis, dan penyakit lainnya.

c) Kandungan nutrisi lainnya tipis, seperti protein, vitamin dan mineral

Protein adalah bagian dari semua sel hidup dan merupakan bagian terbesar tubuh sesudah air. Menurut Sunita (2001:96-97) fungsi protein antara lain yaitu sebagai pertumbuhan dan pemeliharaan sel-sel dalam tubuh, pembentukan ikatan-ikatan esensial tubuh, mengatur keseimbangan air, pembentukan antibody dan



sumber energi. Satu gram protein sama dengan empat Kilokalori (Kkal). Sumber protein yang baik berasal dari bahan makanan hewani seperti daging, unggas, ikan dan susu. Menurut Sunita (2001:151) vitamin adalah zat-zat organik kompleks yang dibutuhkan dalam jumlah sangat kecil dan pada umumnya tidak dapat dibentuk oleh tubuh. Vitamin dibedakan dalam dua kelompok yaitu vitamin larut lemak dan vitamin larut air. Termasuk kedalam vitamin larut lemak yaitu vitamin A, D, E dan K. Sedangkan yang termasuk kedalam vitamin larut air yaitu vitamin C, B1 (tiamin), B<sub>2</sub> (riboflavin), niasin (asam nikotinat). Kemudian terdapat unsur lain yang tidak termasuk kedalam vitamin larut lemak ataupun vitamin larut air yaitu mineral. Mineral merupakan bagian dari tubuh dan memegang peranan penting dalam pemeliharaan fungsi tubuh, baik pada tingkat sel, jaringan, organ maupun fungsi tubuh secara keseluruhan (Sunita, 2001:228). Mineral digolongkan kedalam mineral makro dan mineral mikro. Tubuh manusia membutuhkan sekitar 100 gram mineral makro dalam sehari. Yang termasuk mineral makro antara lain natrium, klorida, kalium, kalsium, fosfor, magnesium dan sulfur.

d) Mengandung banyak natrium

Natrium adalah kation utama dalam cairan ekstraselular, 35-40% natrium ada di dalam kerangka tubuh. Sumber natrium adalah garam dapur, monosodium glutamate (MSG), kecap dan makanan yang diawetkan dengan garam dapur (Sunita, 2001:231). Mengonsumsi natrium dalam jumlah yang berlebih dapat menimbulkan keracunan yang dalam keadaan akut menyebabkan edema dan hipertensi.

e) Mengandung banyak kolesterol

Kolesterol di dalam tubuh mempunyai fungsi ganda yaitu disatu sisi diperlukan dan disisi lain dapat membahayakan bergantung berepa banyak terdapat didalam tubuh. Kolesterol bila terdapat dalam jumlah terlalu banyak di dalam darah dapat membentuk endapan pada dinding pembuluh darah sehingga menyebabkan penyempitan yang dinamakan aterosklerosis. Bila penyempitan terjadi pada pembuluh darah jantung dapat meyebabkan penyakit jantung koroner (Sunita, 2001:63).

f) Mengutamakan citarasa

Makanan cepat saji cenderung lebih mengutamakan cita rasa yang enak dibanding kandungan gizi yang baik dan seimbang. Maka dari itu makanan cepat saji cenderung lebih disukai masyarakat terutama remaja karena rasanya yang lebih enak.

Zat gizi adalah ikatan kimia yang diperlukan tubuh untuk melakukan fungsinya yaitu menghasilkan energi, membangun dan memelihara jaringan serta mengatur proses-proses kehidupan (Sunita, 2001:3). Pada setiap makanan yang dimakan harus diperhatikan zat gizi yang terkandung didalam makanan tersebut termasuk yang terdapat pada makanan cepat saji.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Ada beberapa penelitian yang memiliki relevansi dengan penelitian ini, salah satunya dilakukan oleh Linda Sarkim, Engelina Nabuasa da Ribka Limbu dengan judul

“Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Undana Kupang Yang Tinggal Di Kos Wilayah Naikoten 1”, pada penelitian tersebut menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan dengan tujuan membuat gambaran atau deskripsi tentang suatu keadaan secara objektif. Hasil penelitian ini adalah: (1) Tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap mie instan pada kategori baik sebanyak 58 orang (78,38%), kategori cukup sebanyak 16 orang (21,62%), dan tidak ada yang termasuk dalam kategori kurang. (2) Sikap mahasiswa terhadap mie instan pada kategori baik. (3) Tindakan mahasiswa terhadap konsumsi mie instan 1x sebanyak 39 orang (52,70%), 2x sebanyak 25 orang (33,79%), 3x-5x sebanyak 9 orang (12,16%), dan yang tidak memakan sama sekali sebanyak 1 orang (1,35%).

Hasil yang relevan juga terdapat pada penelitian yang dilakukan oleh Romaito Hasibuan, Etti Sudaryati dan Ernawati Nasution dengan judul “Perilaku Makan Siap Saji (*Fast Food*) Dan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Barumun Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2014”, pada penelitian tersebut menunjukkan hasil penelitian: (1) Tingkat pengetahuan siswa putri terhadap makanan siap saji pada kategori baik sebanyak 75 orang (97,4%), pada kategori sedang sebanyak 1 orang (1,3%), dan pada kategori kurang sebanyak 1 orang (1,3%). (2) Tingkat sikap siswa putri terhadap makanan siap saji pada kategori baik sebanyak 57 orang (74%), pada kategori sedang 20 orang (26%), dan tidak ada siswa pada kategori kurang. (3) Tindakan siswa putri terhadap makanan siap saji pada makanan sosis 84,4%, mie instan 70,1%, gorengan 49,4%, ayam goreng tepung 42,9%, bakso 40,3%, donat 22,1%, dan burger 11,7% dalam seminggu.

### **C. Kerangka Pikir**

Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus terpenuhi. Tanpa makanan manusia tidak dapat bertahan hidup. Tubuh manusia membutuhkan zat gizi yang hanya dapat terpenuhi dengan mengonsumsi makanan. Pengertian dari makanan sendiri adalah bahan selain obat yang mengandung zat-zat gizi dan atau unsur-unsur/ikatan kimia yang dapat diubah menjadi zat gizi oleh tubuh yang berguna bila dimasukkan ke dalam tubuh (Sunita, 2009:1).

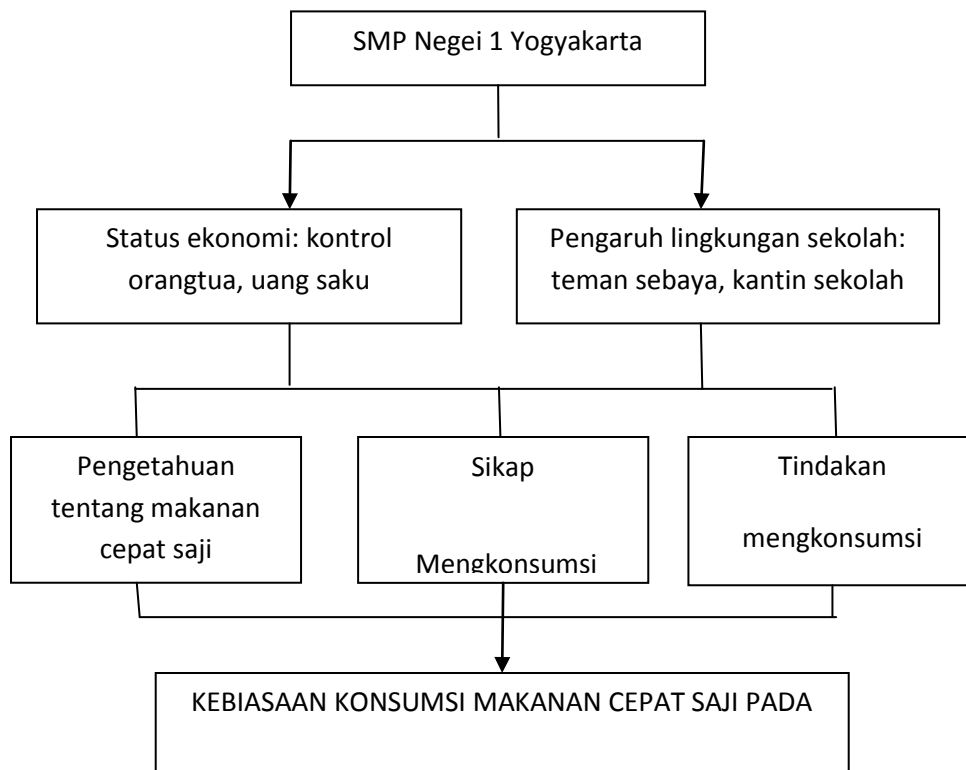
Kegiatan manusia mengonsumsi makanan dalam kehidupan sehari-hari sebagai pemenuhan kebutuhannya ini membentuk kebiasaan konsumsi. Kebiasaan konsumsi adalah suatu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena terjadi berulang-ulang. Perilaku seseorang mencakup tiga hal yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Ketiga hal tersebut merupakan bagian dari perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan. Sumberdaya manusia sangat penting bagi pembangunan suatu bangsa. Remaja merupakan salah satu sumberdaya manusia yang harus diperhatikan karena remaja sebagai generasi penerus bangsa yang memiliki peran penting di masa yang akan datang. Dengan demikian, kualitas manusia yang akan datang sangat dipengaruhi oleh pola makan. Dengan pola makan yang baik, akan tercipta status gizi yang baik. Status gizi yang baik merupakan modal penting bagi daya pikir yang cemerlang dan tanggap dalam menghadapi permasalahan (Mardatillah, 2008:1).

SMP Negeri 1 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah yang terdapat di provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta dan merupakan salah satu sekolah favorit, sehingga sebagian

besar siswa yang bersekolah di SMP tersebut merupakan dari kalangan menengah keatas. Dengan keadaan keluarga yang rata-rata orangtua bekerja menyebabkan intensitas siswa makan diluar rumah tinggi dan orangtua menyediakan makanan instan seperti sosis, nugget, dan mie dirumah. Sehingga keadaan tersebut juga menimbulkan uang jajan siswa yang lebih banyak. Siswa mengkonsumsi makanan yang tersedia di kantin sekolah pada jam istirahat mereka yang sebagiannya adalah termasuk makanan cepat saji.

Kebiasaan adalah kegiatan yang dilakukan berulang-ulang yang menjadi respon suatu perilaku. Dalam teori Bloom domain perilaku dikembangkan menjadi tiga meliputi pengetahuan, sikap, dan tindakan. Setiap domain perilaku tersebut dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari dalam maupun dari luar. Faktor dari dalam meliputi tingkat kecerdasan, tingkat emosional, dan jenis kelamin. Sedangkan faktor dari luar meliputi lingkungan fisik, sosial, budaya, ekonomi, dan politik. Faktor dari dalam atau faktor internal yang digunakan pada penelitian ini adalah tingkat pengetahuan yang dimiliki responden. Tingkat pengetahuan yang dimaksud adalah pengetahuan mengenai makanan cepat saji. Untuk faktor dari luar atau eksternal adalah tingkat pendidikan, uang saku responden.

Dan sikap yang dimiliki oleh orang tersebut kemudian diwujudkan melalui tindakan mengkonsumsi makanan cepat saji. Apabila tindakan ini berlangsung secara terus menerus akan membentuk sebuah kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta sebagai responden dalam penelitian ini.



Gambar 1. Diagram Kerangka Berpikir

#### D. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan hasil penelaahan teoritis dan kerangka konseptual , maka hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

1. Bagaimanakah pengetahuan siswa yang berkaitan dalam pola perilaku konsumsi makanan cepat saji?
2. Bagaimanakah sikap siswa yang berkaitan dalam pola perilaku konsumsi makanan cepat saji?
3. Bagaimanakah tindakan siswa yang berkaitan dalam pola perilaku konsumsi makanan cepat saji?

### **BAB III**

#### **METODE PENELITIAN**

##### **A. Jenis Penelitian**

Penelitian adalah sebuah cara untuk menemukan jawaban dari pertanyaan-pertanyaan atau rumusan masalah dengan menggunakan prosedur yang sistematis dan ilmiah (Endang, 2011:1). Dilihat dari tujuannya, maka penelitian ini dikategorikan sebagai penelitian survei dengan pendekatan penelitian kuantitatif dan kualitatif.

##### **B. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Jurusan Pendidikan Teknik Boga dan Busana Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta dan di SMPN 1 Yogyakarta yang beralamatkan di Jalan RW Monginsidi No. 1, Daerah Istimewa Yogyakarta 55233. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari sampai dengan Agustus 2016.

##### **C. Populasi dan Sampel**

###### **1. Populasi penelitian**

Populasi adalah sekumpulan orang, hewan, tumbuhan atau benda yang mempunyai karakteristik tertentu yang akan diteliti (Endang Mulyatiningsih, 2011:10). Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek atau subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh subyek atau

obyek itu (Sugiyono, 2013:80). Sedangkan menurut Agus Riyanto (2013:29) populasi merupakan seluruh subjek (manusia, binatang, percobaan, data laboratorium, dll) yang akan diteliti dan memenuhi karakteristik yang ditentukan.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMPN 1 Yogyakarta yang masih terdaftar aktif sebagai peserta didik di sekolah tersebut. Populasi yang diambil disini adalah kelas VIII dengan pertimbangan kelas VIII adalah masa penyesuaian terhadap lingkungan sekolah sehingga siswa mulai terpengaruh teman sebaya, dan juga karena letak sekolah yang strategis sehingga menyebabkan siswa akan sering mampir jajan bersama teman-teman sebayanya. Jenis populasi pada penelitian ini bersifat homogen karena siswa yang diteliti rata-rata dengan usia yang sama.

## **2. Sampel penelitian**

Sampel adalah cuplikan atau bagian dari populasi (Endang Mulyatiningsih, 2011:10). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2013:81). Penentuan sampel dapat ditentukan dengan berbagai macam cara, tergantung jenis populasi yang diteliti, populasi yang homogen memudahkan peneliti untuk menentukan sampel penelitian, karena semakin homogen populasinya maka memungkinkan penarikan sampel penelitian yang kecil (Juliansyah, 2011:147). Penentuan jumlah sampel dengan rumus Slovin yang digunakan:

$$n = \frac{N}{1 + (Nxe^2)}$$



Keterangan :

n : Jumlah elemen/ anggota sampel

N : Jumlah elemen/ anggota populasi

e : Error level (tingkat kesalahan) (pada umumnya yang digunakan adalah 1% atau 0,01, 5% atau 0,05 dan 10% atau 0,1). (Juliansyah, 2011:158).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling*, dikatakan *simple* (sederhana) karena pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak dan tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2012:64). Pengambilan sampel acak sederhana dapat dilakukan dengan cara undian, memilih bilangan dari daftar bilangan secara acak, dan sebagainya. Jika populasinya 255 siswa dengan taraf kesalahan 5% maka sampel yang diambil adalah 156 siswa.

Tabel 1. Sampel Penelitian

<b>Kelas</b>	<b>Jumlah</b>
VIII A	31
VIII D	28
VIII F	31
VIII G	32
VIII H	34
Total	156

#### **D. Definisi Operasional Variabel**

Definisi operasional adalah unsur penelitian yang memberitahukan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Kata lain dari definisi operasional adalah petunjuk pelaksanaan

bagaimana mengukur suatu variabel (Masri, 1995:46). Untuk mempermudah dalam penyusunan instrumen penelitian maka dirumuskan definisi operasional dari variabel penelitian. Untuk menghindari kesalahan tafsiran pengertian dalam penelitian ini, maka akan disajikan definisi operasional variabel guna memperjelas pengertian variabel dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut:

1. Pengetahuan siswa tentang makanan cepat saji adalah pengetahuan siswa tentang pengertian makanan cepat saji, pemahaman tentang cara mengkonsumsi makanan cepat saji, penggunaan pengetahuan makanan cepat saji dalam kehidupan sehari-hari, jenis-jenis makanan cepat saji, dampak mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Metode pengumpulan data pengetahuan siswa menggunakan instrumen tes.
2. Sikap siswa terhadap makanan cepat saji adalah penilaian dan ketertarikan siswa terhadap makanan cepat saji, respon terhadap makanan cepat saji. Metode pengumpulan data yang digunakan dari sikap siswa adalah dengan instrumen kuesioner.
3. Tindakan siswa terhadap makanan cepat saji adalah frekuensi siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, pengaruh orang lain dalam mengkonsumsi makanan cepat saji. Metode pengumpulan data dari variabel tindakan siswa menggunakan instrumen *recall*.

## **E. Metode Pengumpulan Data**

Pada saat melakukan penelitian untuk mendapatkan sebuah informasi maka dilakukan kegiatan pengumpulan data. Dalam proses pengumpulan data diperlukan sebuah alat atau instrumen pengumpul data. Menurut Sugiyono (2013:122), Pada dasarnya terdapat dua macam instrumen, yaitu instrumen yang berbentuk tes dan yang nontes untuk mengukur sikap.

Penelitian ini menggunakan instrumen tes dan non tes. Teknik pengumpulan data non tes pada penelitian ini menggunakan kuesioner dan observasi untuk mengukur sikap dan tindakan siswa. Instrumen tes berbentuk soal untuk menggali pengetahuan siswa.

### **1. Tes**

Menurut Endang Mulyatiningsih (2011:25) tes merupakan metode pengumpulan data penelitian yang berfungsi untuk mengukur kemampuan seseorang. Tes dapat digunakan untuk mengukur kemampuan yang memiliki respon/jawaban benar atau salah. Pada penelitian ini metode tes digunakan untuk mengukur pengetahuan siswa terhadap apa yang mereka konsumsi dalam hal ini yaitu makanan cepat saji.

### **2. Kuesioner**

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan tertulis kepada responden untuk dijawabnya (Sugiyono, 2013:142). Endang Mulyatiningsih (2011:28) menyatakan bahwa kuesioner atau angket merupakan alat pengumpulan data yang memuat sejumlah pertanyaan atau pernyataan

yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Kuesioner sangat tepat digunakan pada penelitian yang memiliki jumlah sampel yang banyak, karena pengisian kuesioner dapat dilakukan bersama-sama dalam satu waktu sehingga mempermudah peneliti dalam mengumpulkan data.

Menurut pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kuesioner adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data penelitian yang berupa kumpulan pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian. Kuesioner yang digunakan pada penelitian terdiri dari tiga aspek yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan.

### **3. Observasi**

Menurut Sutrisno Hadi (1986) yang dikutip oleh Sugiyono (2005:166), observasi yaitu suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Teknik pengumpulan data dengan observasi digunakan bila penelitian berkenaan dengan perilaku manusia, proses kerja, gejala-gejala alam dan bila responden yang diamati tidak terlalu besar (Sugiyono, 2013:145). Pada penelitian inipun berkenaan dengan perilaku siswa terhadap makanan cepat saji sehingga observasi dinilai perlu dilakukan. Observasi merupakan cara yang penting untuk mendapatkan informasi yang pasti tentang orang, karena apa yang dikatakan orang belum tentu sama dengan apa yang dikerjakan.

Dari segi proses pelaksanaan pengumpulan data, observasi dapat dibedakan menjadi *participant observation* (observasi berperan serta) dan *non participant observation*, selanjutnya dari segi instrumentasi yang digunakan, maka observasi dapat dibedakan

menjadi observasi terstruktur dan tidak terstruktur (Sugiyono, 2013:197). Alat pengumpulan data selama melakukan observasi adalah lembar observasi. Pada penelitian ini juga digunakan lembar *recall* untuk mengetahui tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

## **F. Instrumen Penelitian**

Menurut Suharsimi Arikunto (1997:177) instrument penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah.

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan sebagai panduan melakukan penelitian adalah:

### **1. Pengetahuan**

Instrumen yang akan digunakan untuk mengungkap pengetahuan berupa angket atau kuesioner tertutup dengan menggunakan Skala Guttman. Skala pengukuran dengan tipe ini akan didapat jawaban yang tegas, yaitu "benar-salah". Data yang diperoleh dapat berupa data interval, penelitian menggunakan skala Guttman dilakukan karena peneliti ingin mendapatkan jawaban yang tegas terhadap pengetahuan tentang makanan cepat saji. Pada angket yang akan dibuat terdiri dari 25 pernyataan, dimana setiap pernyataan terdapat pernyataan yang benar dan pernyataan yang salah, responden dapat membubuhkan tanda *checklist* (✓) pada kolom yang sudah disediakan pada pernyataan yang dianggapnya benar ataupun salah.

Cara penilaian pada angket kuesioner ini adalah bila pembubuhan tanda *checklist* benar sesuai pernyataan akan mendapat nilai 1 dan bila pembubuhan tanda checklist salah akan mendapat nilai 0. pengetahuan siswa tentang pengertian makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, pemahaman tentang cara mengkonsumsi makanan cepat saji, manfaat gizi, penggunaan pengetahuan makanan cepat saji dalam kehidupan sehari-hari, dampak mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan, evaluasi terhadap produk makanan dan minuman yang dikonsumsi.

Tabel 2. Kisi-kisi Instrumen Angket Tes

No	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Butir	Jumlah Butir
1.	Pengetahuan	a. Tahu	a. Pengertian tentang makanan cepat saji	1,2,3,	3
			b. Jenis-jenis makanan cepat saji	4,5,6,	3
		b. Memahami	a. Pemahaman tentang mengkonsumsi makanan cepat saji	7,8,9	3
			a. Manfaat zat gizi	10,11,12	3
			b. Akibat kelebihan zat gizi	13,14,15	3
			c. Cara penyajian makanan cepat saji	16,17,18	3
			d. Dampak mengkonsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan	19,20,21,22	4
			c. Aplikasi	a. Evaluasi terhadap makanan yang dikonsumsi	23,24,25
		Jumlah			25

## 2. Sikap

Angket atau kuesioner yang digunakan untuk mengungkap sikap dengan menggunakan angket tertutup bentuk *checklist* (✓). Suharsimi Arikunto (2002: 129) menjelaskan, checklist adalah sebuah daftar dimana responden tinggal membubuhkan tanda *check* (✓) pada kolom yang sesuai. Lembar kuesioner disusun berdasarkan pedoman dan diisi sesuai perilaku konsumsi makanan cepat saji pada siswa. Kuesioner bertujuan untuk mengumpulkan data penelitian yang berupa kumpulan pertanyaan yang harus dijawab oleh subjek penelitian.

Untuk mengukur sikap digunakan Skala Likert, Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2005: 93). Jumlah pertanyaan yang akan digunakan dalam angket ini terdiri dari 30 item soal yang terdiri dari makanan cepat saji adalah penilaian dan ketertarikan siswa terhadap makanan cepat saji, respon terhadap makanan cepat saji.

Kuesioner (angket) yang digunakan untuk mengetahui ketiga subvariabel yaitu dengan menggunakan angket tertutup bentuk *checklist*. Pada angket ini nantinya subyek penelitian atau responden hanya memberikan *checklist* pada kolom yang sesuai. Untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa. Pada angket ini jumlah pertanyaan yang diajukan berjumlah 30 item soal. Pada jawaban setiap item soal yang menggunakan skala Likert mempunyai nilai dari sangat positif hingga sangat negatif. Menurut Nasution (2012:63),

skala tipe Likert mempunyai reabilitas tinggi dalam mengurutkan manusia berdasarkan intensitas sikap tertentu.

Pada jawaban setiap item soal yang menggunakan Skala Likert mempunyai gradasi dari sangat positif hingga sangat negative. Untuk pernyataan positif jawaban sangat setuju (SS) dinilai 4, setuju (S) dinilai 3, tidak setuju (TS) dinilai 2 dan sangat tidak setuju (STS) dinilai 1.

Tabel 3. Kisi-Kisi Instrumen Angket Sikap

No	Sub Variabel	Indikator	Sub indikator	Butir	Jumlah Butir
1.	Sikap	Menerima	a. Ketertarikan	1,2,3,4	4
			b. Mau mengkonsumsi	5,6,7	3
		Merespon	a. Memberi pernyataan	8,9,10,11	4
			b. Memberi tanggapan	12,13,14,15	4
		Menghargai	a. Mengajak	16,17,18,19	4
			b. Mempengaruhi	20,21,22,23	4
		Tanggung jawab	a. Tetap mengkonsumsi meski sudah mengetahui dampaknya	24,25,26	3
			b. Mau menerima resiko	27,28,29,30	4
		Jumlah Butir			30

### 3. Tindakan

Tindakan siswa dalam penerapan konsumsi makanan cepat saji dapat diketahui dengan menggunakan angket terbuka dan metode *recall*. Suharsimi Arikunto (2002: 128) menjelaskan, yang dimaksud dengan angket atau kuesioner terbuka adalah kuesioner yang memberikan kesempatan pada responden untuk menjawab dengan kalimatnya sendiri.



Untuk mengetahui tindakan konsumsi makanan cepat saji pada siswa tersebut digunakan metode *recall*. *Recall* adalah data yang mengungkapkan tentang jenis makanan cepat saji dan perkiraan jumlah makanan cepat saji yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu.

Suhardjo (2006:26 menjelaskan), *recall* dilakukan 2 sampai 3 hari dan daftar yang digunakan berupa format catatan konsumsi makanan cepat saji. Pada penelitian ini, *recall* dilakukan selama satu minggu atau 7 hari dengan tujuan untuk memberikan gambaran umum yang lebih detail mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta. Frekuensi siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji, pengaruh orang lain dalam mengonsumsi makanan cepat saji, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, ketergantungan terhadap produk makanan cepat saji.

Lembar observasi pada penelitian ini disusun dalam lembar *recall*. Lembar *recall* digunakan untuk mengetahui tindakan siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Lembar observasi ini dilakukan oleh observer, kemudian observer memberikan *checklist* (✓) pada lembar observasi yang telah disediakan. Berikut gambar lembar *recall* yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 4. Catatan Konsumsi dengan Cara *Food Recall*

No	Sub Variabel	Indikator	Sub Indikator	Lama Pengamatan
1.	Tindakan	Frekuensi Mengonsumsi Makanan Cepat	a. Jumlah konsumsi per hari	7 hari
			b. Jenis makanan cepat	7 hari

		Saji	saji yang dikonsumsi	
			c.	8

## **G. Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Dalam sebuah penelitian instrument harus dilakukan pengujian. Pengujian yang dilakukan terhadap instrumen tersebut yaitu validitas dan reliabilitas instrumen. Instrumen angket yang digunakan pada penelitian ini validitas dan reliabilitasnya akan dihitung menggunakan SPSS 16.

### **1. Validitas Instrumen**

Menurut Sugiyono (2013:121) hasil penelitian yang valid bila terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya. Instrumen yang valid berarti alat ukur yang digunakan untuk mendapatkan data (mengukur) itu valid. Validitas digunakan untuk mengetahui valid atau tidak suatu item dalam instrumen yang telah dibuat. Instrument dikatakan valid apabila mempunyai ketelitian atau kesesuaian terhadap aspek yang hendak diukur.

Uji validitas instrumen pada penelitian ini menggunakan uji coba instrumen untuk soal tes pengetahuan kepada siswa. Hasil uji coba soal tes untuk mengukur aspek pengetahuan dianalisis dengan menggunakan program ITEMAN versi 3.0 untuk mendapatkan validitas pada soal tes pengetahuan tentang makanan cepat saji. Pada penelitian ini jumlah soal tes pengetahuan berjumlah 25 soal. Soal tersebut dilakukan uji coba terhadap 30 siswa kelas VIII. Kemudian hasil yang diperoleh dengan menggunakan ITEMAN sebanyak 3 soal yang sulit, 17 soal yang sedang, dan 5 soal yang mudah.

Pada angket untuk mengukur aspek sikap setelah dilakukan validasi isi oleh dosen ahli terhadap butir soal. Setelah validasi tersebut dilakukan perbaikan butir sesuai saran yang diberikan oleh dosen ahli. Selanjutnya angket yang telah diperbaiki diuji coba kepada siswa. Pada penelitian ini jumlah butir angket adalah 30 butir. Hasil uji coba angket dianalisis dengan menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS versi 16.0. Hasil yang diperoleh terdapat 4 butir soal yang gugur atau tidak valid yaitu pada nomor 13, 17, 21, dan 24, sehingga selanjutnya hanya 26 butir yang dapat digunakan untuk mengambil data penelitian.

## 2. Reliabilitas Instrumen

Suatu alat pengukur dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama (Nasution, 2012:77). Instrumen reliabel apabila digunakan kembali dengan waktu yang berbeda akan memberikan hasil yang sama. Reliabilitas instrumen dilakukan dengan pengujian dengan rumus *Alpha Cronbach* dengan syarat minimum bila reliabel  $>0,6$  (Juliansyah, 2011:165). Untuk penentuan tingkat nilai koefisien reliabilitas korelasi pada tabel 4 berikut ini:

Tabel 5. Intepretasi Nilai Koefisien Realibilitas

Koefisien Realibilitas	Tingkat Realibilitas
0,800 – 1,000	Sangat tinggi
0,600 – 0,799	Tinggi
0,400 – 0,599	Cukup
0,200 – 0,399	Rendah
$< 0,200$	Sangat rendah

Reliabilitas instrumen dihitung dengan cara program statistik komputer kemudian hasil perhitungan diinterpretasikan berdasarkan tabel interpretasi nilai koefisien reliabilitas. Hasil perhitungan pengetahuan memiliki reliabilitas 0,610 yang berarti tinggi berdasarkan pada tabel diatas dan berarti instrumen reliabel.

Pada angket sikap pengujian reliabilitas menggunakan teknik *Alpha-Cornbach*, yaitu salah satu koefisien reliabilitas yang paling sering digunakan. Yang membedakan dengan instrument tes *Alpha-Cornbach* tidak didapat melalui program ITEMAN melainkan menggunakan program SPSS versi 16.0. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan teknik *Alpha-Cornbach* dengan bantuan program SPSS versi 16.0 hasil koefisien reliabilitas *Alpha-Cornbach* sebesar 0,912. Hal ini berarti bahwa instrumen angket sikap siswa terhadap makanan cepat saji yang digunakan dalam penelitian adalah reliabel.

#### **H. Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dan kualitatif, teknik analisis ini dimaksudkan untuk mendeskripsikan atau memberikan gambaran terhadap sampel maupun populasi sebagaimana adanya. Teknik analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan statistik deskriptif. Statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk menganalisa data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud untuk membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi (Sugiyono, 2004:142)

Data yang dianalisis secara kualitatif adalah data yang berupa observasi. Data tersebut dianalisis sehingga diperoleh informasi ucapan tulisan dan perilaku yang dapat

diamati dari subyek lain serta dapat digambarkan dengan kata-kata atau kalimat. Data tentang hasil observasi dikumpulkan, dikelompokkan, diinterpretasikan untuk kemudian disimpulkan.

Tingkat besaran statistik deskriptif berupa rata-rata (*mean*), nilai tengah (*median*), frekuensi terbanyak (*mode*), dan simpangan baku (*standard deviation*) kemudian penentuan kecenderungan variabel. Pengkategorian data dilakukan berdasarkan *Mean Ideal* dan *Standart deviationideal* yang didapatkan. Mengacu kepada pembagian kategori menurut Anas Sudijono (2011:170), dibagi menjadi empat kriteria hasil yaitu tinggi, cukup, kurang, rendah. Sehingga diperoleh perhitungan sebagai berikut:

- 4 skala = 6 Sdi
- 1 skala =  $6/4 \text{ Sdi} = 1,5 \text{ Sdi}$

Berikut tabel rumus data variabel kategori kecenderungan:

Tabel 6. Distribusi Kategori Data

No	Rentang Skor (i)	kategori
1	$> (Mi + 1,5 \text{ Sdi})$	Tinggi
2	$(Mi + 0 \text{ Sdi})$ sampai dengan $(Mi + 1,5 \text{ Sdi})$	Cukup
3	$(Mi - 1,5 \text{ Sdi})$ sampai dengan $(Mi + 0,0 \text{ Sdi})$	Kurang
4	$(Mi - 1,5 \text{ Sdi})$	Rendah

Keterangan:

Mi = Rerata/mean ideal

Sdi = Standar Devasi Ideal

Mi =  $\frac{1}{2}$  (Skor ideal tertinggi + skor ideal terendah)

SDi =  $\frac{1}{6}$  (Skor ideal tertinggi – skor ideal terendah)

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 1 Yogyakarta yang merupakan salah satu sekolah menengah di Kota Yogyakarta. Sekolah ini merupakan salah satu sekolah yang berada diwilayah Kota Yogyakarta. Letak sekolah ini sangat strategis karena berada di Jalan RW Monginsidi No. 1, Daerah Istimewa Yogyakarta 55233.

Subyek Penelitian ini siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta yang diwakili oleh siswa kelas VIII. Terdiri dari lima kelas yaitu kelas VIII A, VIII D, VIII F, VIII G, dan VIII H. Jumlah responden dalam penelitian sebanyak 156 siswa. Sedangkan obyek dari penelitian ini adalah pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

##### **2. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

Data hasil penelitian terdiri dari variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan. Pada bagian ini akan digambarkan atau dideskripsikan dari data masing-masing variabel yang telah diolah dilihat dari nilai rata-rata (*mean*), *median*, *modus*, dan *standar deviation*. Selain itu juga disajikan tabel disrtibusi frekuensi dan diagram batang dari distribusi frekuensi masing-masing variabel. Berikut ini rincian hasil pengolahan data yang telah dilakukan dengan bantuan SPSS versi 16.0.

#### a. Pengetahuan Siswa dalam Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji

Pengetahuan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji seperti kentang goreng, burger, sosis serta manfaat dan kerugiannya diukur dengan soal benar salah. Jumlah soal yang diberikan kepada siswa berjumlah 25 butir soal, soal tersebut mencakup 8 sub indikator. Subyek penelitian berjumlah 156 siswa yang semuanya merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 1 Yogyakarta. Ada 2 alternatif jawaban dimana skor tertinggi 1 dan skor terendah 0. Berdasarkan data variabel pengetahuan, diperoleh skor ideal perolehan tertinggi sebesar 25,00 dan skor terendah 0,00. Hasil analisis diperoleh nilai mean sebesar 21,3, median 22 , modus 23, dan standar deviasi 1,9.

Tabel 7. Statistik Deskriptif Aspek Pengetahuan Siswa

Kelas	N	Mean	Min	Max
VIII	156	21,3	16	25

Berdasarkan data pada tabel 7, rata-rata skor nilai siswa adalah 21,3 dengan skor maksimum 25 dan skor minimum 16.

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu:

$$\begin{aligned}K &= 1 + 3,3 \log n \\&= 1 + 3,3 \log 156 \\&= 1 + 7,2 \\&= 8,2\end{aligned}$$

Sehingga dibulatkan menjadi 8 kelas interval

Menghitung rentang data = ( nilai maksimal – nilai minimum) + 1

$$= (25-16) + 1$$

$$= 10$$

Menghitung panjang kelas = rentang : K

$$= 10 : 8$$

$$= 1,25$$

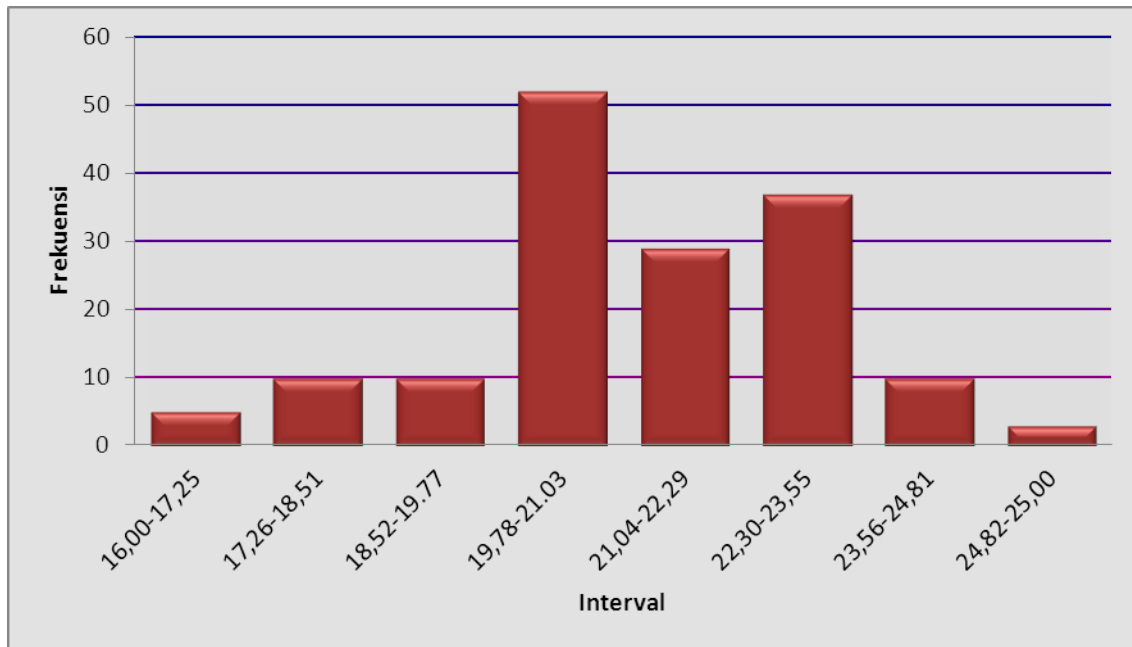
Selanjutnya setelah mendapatkan hasil nilai yang diperoleh siswa dari menjawab soal tes pengetahuan maka dapat ditampilkan hasilnya dalam tabel distribusi frekuensi skor pengetahuan siswa.

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Nilai Pengetahuan Siswa pada Makanan Cepat Saji

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	16,00 – 17,25	5	3,2
2	17,26 – 18,51	10	6,4
3	18,52 – 19,77	10	6,4
4	19,78 – 21,03	52	33,3
5	21,04 – 22,29	29	18,6
6	22,30 – 23,55	37	23,7
7	23,56 – 24,81	10	6,4
8	24,82 – 25,00	3	1,9
Jumlah		156	100

Dapat dilihat pada gambar 2 diagram batang distribusi frekuensi pengetahuan siswa pada makanan cepat saji.





Gambar 2. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Pengetahuan Siswa pada Makanan Cepat Saji

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 2, mayoritas frekuensi variabel pengetahuan terletak pada interval 19,78-21,03 sebanyak 52 siswa (33,3%) dan paling sedikit terletak pada interval 24,82-25,00 sebanyak 3 orang (1,9%).

Untuk pembagian kategori pengetahuan siswa terhadap makanan cepat saji menggunakan acuan pembagian kategori menurut Anas Sudjono (2011:170). Kategori dibagi menjadi 4 yaitu tinggi, cukup, kurang dan rendah. Pada aspek pengetahuan siswa terhadap makanan cepat saji diperoleh kategori tinggi jika nilai lebih dari 22,75, kategori cukup nilai diatas 20,5 sampai dibawah atau sama dengan 22,75, kategori kurang nilai diatas 18,25 sampai dibawah atau sama dengan 20,5 dan kategori rendah dibawah atau

sama dengan 18,25 perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Kategori aspek pengetahuan pada pola perilaku siswa terhadap makanan berserat disajikan pada Tabel 8.

Tabel 9. Aspek Pengetahuan Siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji

NO	Kreteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$X > 22,75$	Tinggi	50	32,1%
2	$20,5 < X \leq 22,75$	Cukup	29	18,6%
3	$18,25 < X \leq 20,5$	Kurang	62	39,7%
4	$X \leq 18,25$	Rendah	15	9,6%
Jumlah			156	100%

Tingkat pengetahuan siswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, 62 siswa (39,7%) dalam kategori kurang, dan 15 siswa (9,6%) dalam kategori rendah. Dapat dilihat pada gambar 3 aspek pengetahuan siswa pada konsumsi makanan cepat saji:



Gambar 3. Grafik Aspek Pengetahuan siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan analisis deskriptif diketahui skor minimum ideal 0 dan skor maksimum ideal 25 diketahui bahwa skor rata-rata pengetahuan yang dimiliki siswa 21,3. Sebanyak 79 siswa mendapatkan nilai rata-rata dan diatas nilai rerata dan 77 siswa mendapatkan sebaran skor dibawah nilai rerata. Berdasarkan data dapat diketahui bahwa nilai rerata 21,3 lebih kecil dari modus 23 dan nilai median 22. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor pengetahuan siswa dalam konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh dari siswa kelas VIII berada diatas rerata. Dimana jumlah kategori tinggi 32,1%, kategori cukup dicapai 18,6%, kategori kurang 39,7%, dan rendah 9,6%. Berdasarkan tabel 7, menyatakan bahwa mean aspek pengetahuan siswa sebesar 21,3 yang menunjukkan berada pada kategori cukup. Dengan demikian secara umum pengetahuan siswa dalam konsumsi makanan cepat saji termasuk kategori cukup.

#### **b. Sikap Siswa dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji**

Sikap siswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji diukur menggunakan angket non tes dengan 156 responden dan 26 butir pernyataan. Ada 4 alternatif jawaban dimana skor perolehan untuk skor tertinggi 4 dan skor terendah 1. Berdasarkan hasil perhitungan deskriptif untuk data sikap diperoleh hasil nilai median 74, modus 73, standar deviasi 5.2, skor minimum idealnya 26 dan skor maksimum idealnya 106 dan mean 75.

Tabel 10. Statistik Deskriptif Aspek Sikap Siswa

Kelas	N	Mean	Min	Max
VIII	156	75	58	95

Untuk menentukan jumlah kelas interval digunakan rumus yaitu:

$$\begin{aligned}
 K &= 1 + 3,3 \log n \\
 &= 1 + 3,3 \log 156 \\
 &= 1 + 7,2 \\
 &= 8,2
 \end{aligned}$$

Sehingga dibulatkan menjadi 8 kelas interval

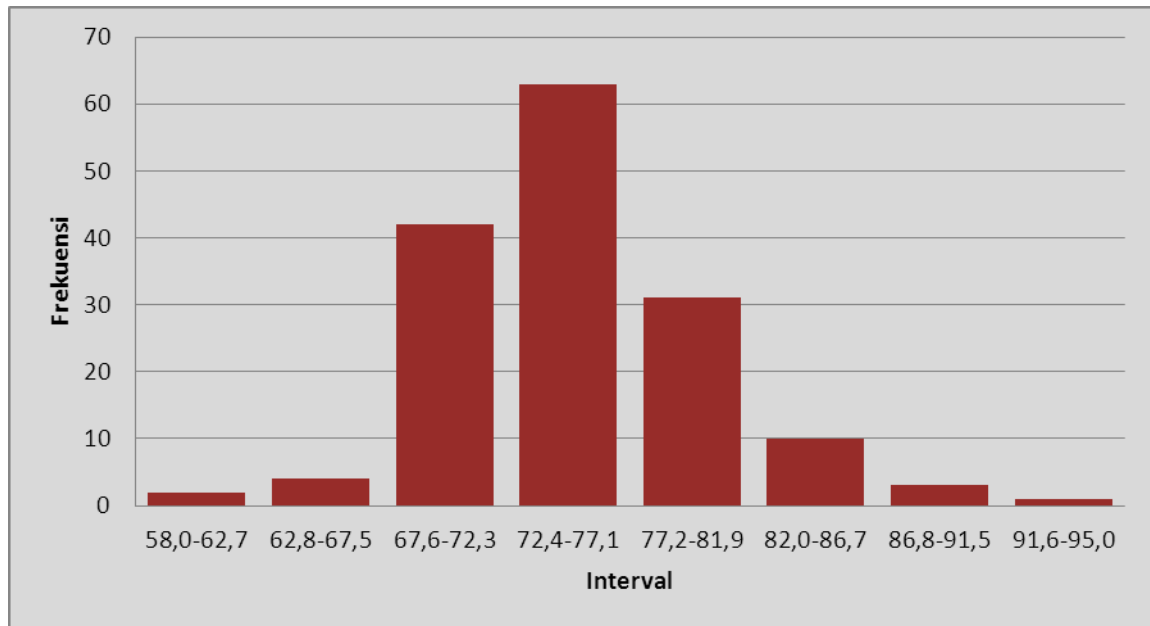
$$\begin{aligned}
 \text{Menghitung rentang data} &= (\text{nilai maksimal} - \text{nilai minimum}) + 1 \\
 &= (95-58) + 1 \\
 &= 38
 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned}
 \text{Menghitung panjang kelas} &= \text{rentang} : K \\
 &= 38 : 8 \\
 &= 4.7
 \end{aligned}$$

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Nilai Sikap Siswa pada Makanan Cepat Saji

No	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
1	58,0 – 62,7	2	1,3
2	62,8 – 67,5	4	2,5
3	67,6 – 72,3	42	27
4	72,4 – 77,1	63	40,4
5	77,2 – 81,9	31	19,9
6	82,0 – 86,7	10	6,4
7	86,8 – 91,5	3	1,9
8	91,6 – 95,0	1	0,6
Jumlah		156	100

Dapat dilihat pada gambar 3 diagram batang distribusi frekuensi sikap siswa pada makanan cepat saji.



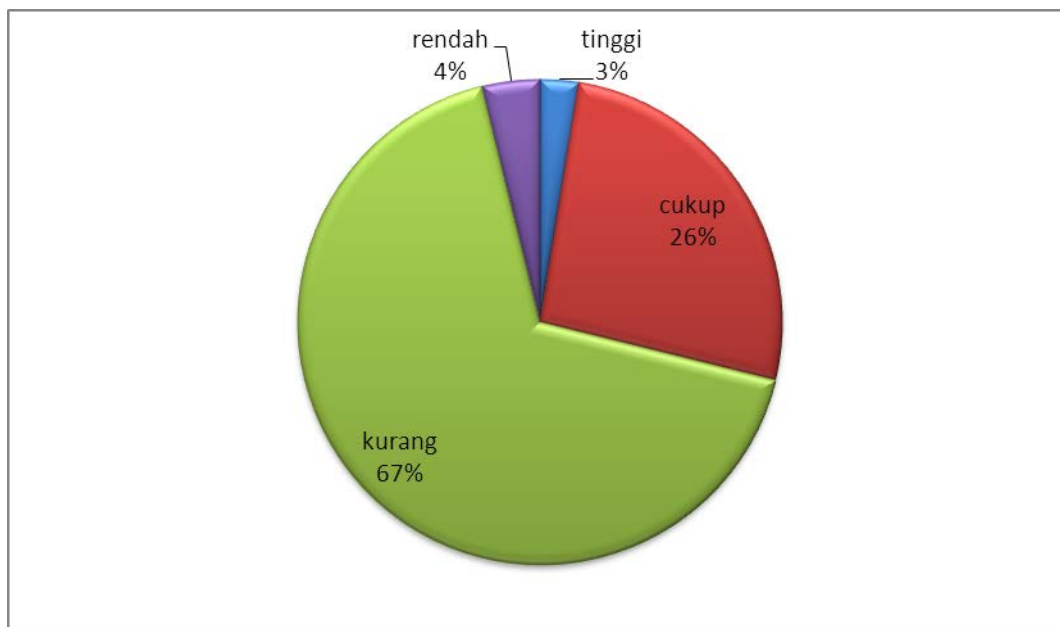
Gambar 4. Diagram Batang Frekuensi Sikap Siswa pada Makanan Cepat Saji

Untuk kategori sikap siswa mengenai kebiasaan konsumsi makanan cepat saji diperoleh kategori tinggi lebih dari 85,65, kategori cukup diatas 76,5 sampai dibawah atau sama dengan 85,65, kategori kurang nilai berada diatas 67,35 sampai nilai di bawah atau sama dengan 76,5, dan kategori rendah dibawah atau sama dengan 67,35 perhitungan selengkapnya dapat dilihat pada lampiran. Kategori aspek sikap pada pola perilaku konsumsi disajikan pada Tabel 11.

Tabel 12. Aspek Sikap pada Makanan Cepat Saji

NO	Kreteria Penilaian	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	$X > 85,65$	Tinggi	4	2,6%
2	$76,5 < X \leq 85,65$	Cukup	41	26,3%
3	$67,35 < X \leq 76,5$	Kurang	105	67,3%
4	$X < 67,35$	Rendah	6	3,8%
Jumlah			156	100%

Berdasarkan tabel 12 dapat digambarkan grafik seperti berikut:



Gambar 5. Grafik Aspek Sikap siswa pada Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan analisi deskriptif diketahui skor minimum 58 dan skor maksimum 95 dan skor rata-rata sikap yang dimiliki siswa sebesar 75. Data menunjukkan sejumlah 45 siswa mendapatkan skor diatas rerata dan 111 siswa mendapatkan skor di bawah rerata. Berdasarkan data dapat diketahui bahwa nilai rerata 75 lebih besar dari nilai median 74 dan lebih kecil dari nilai modus 73. Data ini menunjukkan bahwa sebaran nilai skor siswa dalam kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang diperoleh berada dibawah rerata, sehingga dapat dikatakan bahwa sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji kurang. Dimana kategori tinggi dan cukup diperoleh berjumlah 28,9% , kategori kurang dan rendah diperoleh berjumlah 70,1%. Berdasarkan tabel 10, menyatakan bahwa mean aspek sikap siswa sebesar 75 dan ini berada pada kategori kurang. Dengan demikian secara umum sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji termasuk kategori kurang.

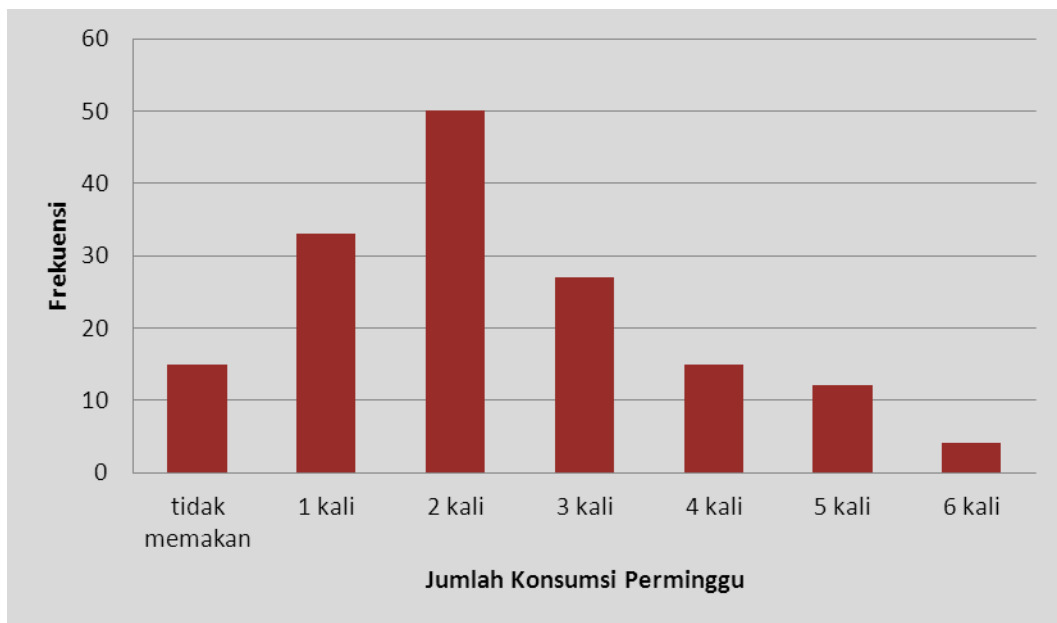
### c. Tindakan Siswa dalam Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji

Pada penelitian ini untuk mengetahui tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji dilakukan pengumpulan data dengan menggunakan lembar frekuensi konsumsi makanan cepat saji dalam 7 hari terakhir. Dapat dilihat pada tabel 13 hasil analisis untuk mengetahui jumlah konsumsi makanan cepat saji siswa dalam 7 hari:

Tabel 13. Aspek Tindakan Siswa dalam Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji

Jumlah Konsumsi Per Minggu	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Memakan	15	9,6
1 kali	33	21,2
2 kali	50	32,1
3 kali	27	17,3
4 kali	15	9,6
5 kali	12	7,7
6 kali	4	2,6
Total	156	100

Dapat dilihat pada gambar 6 diagram batang distribusi frekuensi tindakan siswa pada makanan cepat saji.



Gambar 6. Diagram Batang Distribusi Frekuensi Tindakan Siswa pada Makanan Cepat Saji

Berdasarkan gambar 6 diatas menunjukkan bahwa mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu sebanyak 50 siswa (32,1%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi satu kali sebanyak 33 siswa (21,2%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 3 kali sebanyak 27 siswa (17,3%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 4 kali sebanyak 15 siswa (9,6%), siswa yang tidak memakan makanan cepat saji dalam satu minggu sebanyak 15 siswa (9,6%), siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 5 kali sebanyak 12 siswa (7,7%), dan siswa yang memakan makanan cepat saji dengan frekuensi 6 kali sebanyak 4 siswa (2,6%). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa



mayoritas siswa mengkonsumsi makanan cepat saji selama satu minggu dengan frekuensi 2 kali (32,1%).

Kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji terutama bagi siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta sudah menjadi salah satu pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Makanan cepat saji dapat dikonsumsi pada waktu makan utama ataupun diluar waktu makan utama. Pada waktu makan utama makanan cepat saji dikonsumsi untuk sarapan, makan siang dan makan malam. Sedangkan di luar waktu makan utama makanan cepat saji dikonsumsi sebagai *snack*.

## **B. Pembahasan**

### **1. Tingkat Pengetahuan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta pada Konsumsi Makanan Cepat Saji**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil soal pilihan ganda kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta sebanyak 156 siswa. Jumlah soal yang diberikan kepada siswa berjumlah 25 butir soal, soal tersebut mencakup 8 sub indikator pengetahuan yaitu pengertian tentang makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, pemahaman tentang mengkonsumsi makanan cepat saji, manfaat zat gizi, akibat kelebihan zat gizi, cara penyajian makanan cepat saji, dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan, dan evaluasi terhadap makanan yang dikonsumsi. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan program SPSS versi 16.0.

Berdasarkan hasil perhitungan untuk data pengetahuan skor maksimum ideal yang bisa dicapai oleh siswa adalah 25 dan skor minimum ideal 0. Sedangkan data menunjukkan bahwa skor maksimum yang dicapai siswa adalah 25 dan skor minimum 16 sedangkan skor rerata yang dicapai yaitu 21,3. Pada penelitian ini 79 siswa mendapatkan skor di atas nilai rata-rata dan 77 siswa mendapatkan skor dibawah rata-rata. Data perhitungan statistik deskriptif juga menunjukkan bahwa nilai mean 21,3 lebih kecil dari modus 23 dan nilai median 22. Maka dapat disimpulkan bahwa sebagian siswa cukup memiliki pengetahuan tentang makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil penelitian ini relevan dengan penelitian "Perilaku Makan Siap Saji (*fast food*) dan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baruman Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2014" yang menyatakan dari 77 remaja putri 75 orang (97,4%) memiliki pengetahuan baik, 1 orang sedang (1,3%), dan 1 orang (1,3%) pengetahuan kurang. Pada Penelitian ini data yang terkumpul juga dibuat distribusi frekuensi nilai siswa terhadap makanan cepat saji. Kelas interval dihitung menggunakan rumus *Sturges* dan mendapatkan 8 kelas interval. Pada tabel 7 yang telah disajikan sebelumnya terlihat bahwa frekuensi terbanyak terdapat pada kelas interval 19,78 – 21,03 sejumlah 52 siswa. Sedangkan frekuensi terendah terdapat pada kelas interval 24,82-25,00 sejumlah 3 siswa.

Pada aspek ini selanjutnya dilakukan pembagian kategori pengetahuan siswa terhadap makanan cepat saji. Pembagian kategori tidak dilakukan dengan menggunakan kriteria nilai pada umumnya. Acuan yang digunakan untuk pembagian kategori adalah menurut Anas

Sudjono. Kategori dibagi menjadi 4 yaitu tinggi, cukup, kurang dan rendah. Setelah dilakukan perhitungan sesuai dengan acuan didapatkan kategori tinggi bila skor nilai lebih dari 22,75, kategori cukup skor nilai 20,5-22,75, kategori kurang skor nilai 18,25-20,5, dan kategori rendah skor nilai dibawah 18,25.

Menurut peneliti tingkat pengetahuan siswa kelas VIII tentang konsumsi makanan cepat saji sebagian mendapatkan pengetahuan dari membaca buku ilmiah dan informasi dari media cetak, media elektronik, dan internet. Media cetak berbentuk koran dan media elektronik berbentuk televisi hingga kini masih diminati masyarakat luas. Hal ini dikarenakan adanya perkembangan teknologi informatika, menyebabkan setiap perusahaan koran telah mengintegrasikan koran dalam bentuk online (melalui internet) dan versi digital seperti PDF. Penyebaran koran yang cukup luas di berbagai wilayah propinsi dan tingkat kabupaten/kota menunjukkan semakin luas jangkauan berita yang disampaikan ke masyarakat, sehingga menyebabkan para siswa tidak kesulitan dalam memperoleh informasi. Selain itu, adanya media massa dapat memperluas pengetahuan dan informasi yang diterima oleh siswa sehingga ia mengetahui kejadian-kejadian yang teraktual dan penting untuk diketahui tentang makanan cepat saji pada khususnya. Cukupnya pengetahuan siswa juga dipengaruhi oleh radio. Radio dapat menambah pengetahuan siswa karena radio dilengkapi dengan layanan yang bersifat interaktif dan fleksibel yang berarti dapat kapan saja, dimana saja, dan dengan alat apa saja siaran dari radio dapat didengarkan. Pendengar akan lebih mudah dan dimudahkan untuk mengikuti acara-acara atau berita yang diselenggarakan stasiun radio. Berita yang disampaikan juga akan merangsang otak manusia untuk

berimajinasi dan dapat meningkatkan kekuatan imajinasinya lebih tinggi lagi. Radio juga mempunyai manfaat untuk menambah pengetahuan-pengetahuan baru yang sebelumnya tidak diketahui oleh masyarakat seperti halnya topik-topik baru yang dibahas menarik khususnya tentang makanan cepat saji.

Pengetahuan siswa yang cukup juga diperoleh dari iklan di televisi. Iklan di televisi dikemas dengan kreatif sehingga menarik perhatian siswa yang melihatnya. Iklan yang kreatif membuat siswa memperhatikan iklan tersebut hingga detail dan rinci, sehingga pesan yang disampaikan kepada pemirsa dapat diterima dengan baik dan pengetahuan siswa menjadi bertambah luas tentang makanan cepat saji.

## **2. Tingkat Sikap Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta pada Konsumsi Makanan Cepat Saji**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil angket yang diisi oleh 156 siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta, sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong kurang. Data tingkat sikap siswa pada pola perilaku konsumsi yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%) dan kategori rendah 6 siswa (3,8%).

Demikian hasil penelitian ini relevan dengan penelitian "Perilaku Makan Siap Saji (fast food) dan Kejadian Obesitas pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Baruman Kecamatan Barumun Kabupaten Padang Lawas Tahun 2014" yang menyatakan dari 77 remaja putri 74% memiliki sikap baik tentang makanan cepat saji. Data tingkat sikap siswa pada

penelitian ini yang dikategorikan baik sejumlah 57 siswa (74%), kategori sedang 20 siswa (26%), dan tidak ada siswa pada kategori kurang.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:32) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa seseorang yang memiliki sikap positif atau negatif berarti telah memiliki keyakinan tentang suatu hal yang memberikan kecenderungan untuk bertindak sesuai dengan pendapat dan keyakinannya, atau bentuk dari respon suka tidaknya dengan objek yang dirasakannya.

### **3. Tingkat Tindakan Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta pada Konsumsi Makanan Cepat Saji**

Rendahnya sikap dan tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji ditunjukkan dari konsumsi makanan cepat saji selama 7 hari berturut-turut. Siswa mayoritas mengkonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali dalam satu minggu sebanyak 50 siswa, dan paling sedikit dengan frekuensi 6 kali dalam satu minggu sebanyak 4 siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini relevan dengan penelitian "Perilaku Konsumsi Mie Instan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UNDANA Kupang yang Tinggal di Kos Wilayah Naikoten 1" yang menyatakan dari 74 orang responden terdapat 39 orang responden mengkonsumsi 1 kali dalam seminggu, 25 orang responden mengkonsumsi 2 kali dalam seminggu, 9 orang responden yang mengkonsumsi mie instan 3-5 kali dalam seminggu dan 1 orang yang mengkonsumsinya setiap hari.

Berdasarkan teori Soekidjo Notoatmodjo (2003:34) yang mendasari penelitian ini, mengatakan bahwa apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan akan mempengaruhi sikap dan tindakan yang baik pula. Tetapi pada penelitian ini mengenai makanan cepat saji dimana teori tersebut menjadi kebalikannya yaitu bila seseorang memiliki pengetahuan yang baik maka diiringi dengan sikap dan tindakan yang rendah

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan yang cukup tentang konsumsi makanan cepat saji, dan diiringi sikap dan tindakan para siswa kurang. Hal ini berarti bahwa siswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang bahaya mengkonsumsi makanan cepat saji, dan siswa memiliki sikap dan tindakan yang kurang berminat terhadap makanan cepat saji karena mengetahui bahaya terlalu sering mengkonsumsi makanan cepat saji. Maka dari itu penelitian konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta relevan dengan teori yang telah ada.

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan pada bab sebelumnya dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Pengetahuan makanan cepat saji besaran skor nilai siswa berada di atas nilai rerata, dengan jumlah siswa 79 dan dibawah nilai rerata sejumlah 77, Tingkat pengetahuan siswa terhadap makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, dan 62 siswa (39,7%) masuk dalam kategori kurang, dan 15 siswa (9,6%) masuk dalam kategori rendah. Mean aspek pengetahuan siswa sebesar 21,3 berada pada kategori cukup. Maka, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan siswa berada pada kategori cukup.
2. Sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji termasuk dalam kategori kurang. Tingkat sikap siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%) dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). Mean aspek sikap siswa sebesar 75 berada pada kategori kurang. Maka, dapat disimpulkan bahwa sikap siswa berada pada kategori kurang.
3. Tindakan siswa dalam mengkonsumsi makanan cepat saji yang diperoleh dengan menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) atau lembar *Recall* menunjukan bahwa mayoritas tingkat konsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali dalam

satu minggu sebanyak 50 siswa, dan paling sedikit dengan frekuensi 6 kali dalam satu minggu sebanyak 4 siswa. Dapat disimpulkan siswa mempunyai tindakan yang kurang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

1. Penelitian ini hanya mengambil sampel siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta, akan lebih baik jika sampel yang diambil meliputi seluruh siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasi dalam lingkup yang luas.
2. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner, sehingga sangat mungkin datanya bersifat subjektif, akan lebih baik bila ditambahkan metode wawancara sehingga hasil penelitian yang diperoleh lebih lengkap.

## **C. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan diatas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Siswa
  - a. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sikap dan tindakan siswa untuk mengkonsumsi makanan cepat saji berada pada kategori rendah, oleh karena itu, siswa disarankan untuk memperhatikan tindakannya dalam mengkonsumsi makanan cepat saji, sehingga siswa dapat memilih secara cerdas makanan mana dan apa saja yang akan menjadi konsumsi sehari-hari.



- b. Apabila sudah menjadi kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji, sebaiknya menggunakan teknik *food combining*, yaitu mengkombinasikan makanan tersebut dengan makanan lainnya yang mungkin memiliki kandungan gizi seperti serat.

## 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan agar menggunakan metode lain dalam meneliti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji, misalnya melalui wawancara mendalam terhadap siswa, sehingga informasi yang diperoleh dapat lebih bervariasi daripada angket yang jawabannya telah tersedia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adinda Rizkiany. 2008. *Hubungan Antara Harga Diri dan Prestasi Belajar pada Remaja yang Obesitas*. Fakultas Psikologi: Universitas Indonesia.
- Asih & Pratiwi. (2010). *Perilaku Prososial Ditinjau dari Empati dan Kematangan Emosi*. Kudus: Universitas Muria Kudus.
- Baliwati,Y.F. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*, Cetakan I. Jakarta: Penerbit Swadaya.
- Budiwati Neti. (2014). *Analisis Litterasi Ekonomi dan Perilaku Konsumen*.Universitas Pendidikan Bandung. Perpustakaan.upi.edu.
- Budiyanto. (2003). *Dasar-dasar Ilmu Tata Negara*. Jakarta: Erlangga.
- Cahyani Bernadette Riski. (2009). *Besar Risiko Konsumsi Makanan Cepat Saji Western dan Lama Mennonton TV Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak SD*. Skripsi. Universitas Dipenegoro.
- Danang Sunyoto. (2013). *Perilaku Konsumen (Panduan Riset Sederhana untuk Mengenali Konsumen)*. CAPS (Center of Academic Publishing Service). Yogyakarta.
- Eko Sujatmiko. (2014). *Kamus IPS*. Surakarta: Aksara Sinergi Media Cetakan.
- Endang Mulyatiningsih. (2012). *Riset Terapan Bidang Pendidikan dan Teknik*. Yogyakarta: UNYPress
- Heryanti Evi. (2009). *Kebiasaan Makan*. FKM. Universitas Indonesia.
- Joko Susanto. (2004). *Mengolah Menu dan Bahan Makanan Bagi Keluarga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Juliansyah. (2011). *Metodologi Penelitian*, Jakarta: Prenada Media Group.
- Khumaidi. (2004). *Status Gizi Remaja Usia Aktif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Martadillah. (2008). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji Modern (Fast Food), Aktivitas Fisik, dan Faktor Lainnya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja SMA Islam PB. Soedirman di Jakarta Timur Tahun 2008*. *Jurnal Penelitian*. Hlm. 1-2.

- Martianto D dan Ariani M. (2004). *Analisis Perubahan Konsumsi dan Pola Konsumsi Pangan Masyarakat dalam Dekade Terakhir*. Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII.
- Marwanti. (2000). *Pengetahuan Masakan Indonesia*. Yogyakarta: Adicita Karya Nusa.
- Nasution S. (2012). *Metode Research*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Republika. (2004). *Tingginya Konsumsi Makanan Cepat Saji*. [www.republika.com](http://www.republika.com) dikunjungi 20 Februari 2016.
- Soekidjo Notoatmojo. 2003. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. Bandung.
- Suhardjo. (1989). *Pangan, Gizi dan Pertanian*. Universitas Indonesia (UI) Press. Jakarta.
- Sunardi. (2010). *Konsep Dasar Modifikasi Perilaku*. Bandung: PLB FIP UPI.
- Sunita Alamsier. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Cetakan IX. Jakarta: Gramedia.
- Wawan & Dewi. (2011). *Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

# LAMPIRAN

## DATA HASIL UJI COBA INSTRUMEN

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
p1	3.4000	.62146	30
p2	2.9667	.49013	30
p3	2.5000	.73108	30
p4	2.3333	.54667	30
p5	3.3000	.53498	30
p6	3.4333	.62606	30
p7	3.1667	.79148	30
p8	3.5667	.50401	30
p9	2.3000	.79438	30
p10	3.3000	.59596	30
p11	2.9000	.48066	30
p12	3.4667	.68145	30
p13	2.3667	.61495	30
p14	2.6667	.75810	30
p15	3.2333	.67891	30
p16	2.1000	.75886	30
p17	3.4333	.72793	30
p18	2.2333	.89763	30
p19	2.1333	.86037	30
p20	2.9333	.63968	30
p21	2.9667	.85029	30
p22	2.2667	.73968	30
p23	2.0333	.76489	30
p24	1.8667	.73030	30
p25	2.7667	.62606	30
p26	2.6333	.71840	30
p27	2.9667	.61495	30
p28	3.3333	.54667	30
p29	3.3000	.59596	30
p30	3.3667	.55605	30

## Reliability (Sikap)

### Scale: ALL VARIABLES

#### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.912	30

**Item Statistics**

	Mean	Std. Deviation	N
p1	3.2000	.61026	30
p2	2.9667	.49013	30
p3	2.6333	.76489	30
p4	2.8000	.76112	30
p5	3.3000	.53498	30
p6	3.3333	.66089	30
p7	3.2333	.77385	30
p8	3.5333	.62881	30
p9	2.7333	.98027	30
p10	3.2667	.63968	30
p11	3.0667	.52083	30
p12	2.5667	.56832	30
p13	3.5000	.57235	30
p14	2.8667	.73030	30
p15	3.3667	.66868	30
p16	2.4333	.72793	30
p17	3.5000	.57235	30
p18	2.5667	.97143	30
p19	2.2667	.90719	30
p20	3.0333	.66868	30
p21	3.1333	.77608	30
p22	2.4667	.81931	30
p23	2.5667	.81720	30
p24	3.3333	.47946	30
p25	2.8333	.64772	30
p26	2.8000	.61026	30
p27	3.2000	.61026	30
p28	3.2667	.52083	30
p29	2.4000	.96847	30
p30	3.3333	.60648	30

# Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
p1	86.3000	119.045	.395	.911
p2	86.5333	118.878	.520	.909
p3	86.8667	113.499	.650	.906
p4	86.7000	113.114	.678	.906
p5	86.2000	119.614	.408	.910
p6	86.1667	117.661	.459	.910
p7	86.2667	115.789	.497	.909
p8	85.9667	117.551	.493	.909
p9	86.7667	111.771	.576	.908
p10	86.2333	118.875	.386	.911
p11	86.4333	116.875	.668	.907
p12	86.9333	116.478	.642	.907
p13	86.0000	121.034	.263	.912
p14	86.6333	115.137	.574	.908
p15	86.1333	117.223	.484	.909
p16	87.0667	113.857	.662	.906
p17	86.0000	123.586	.060	.915
p18	86.9333	111.720	.585	.908
p19	87.2333	113.840	.517	.909
p20	86.4667	117.568	.459	.910
p21	86.3667	121.344	.159	.915
p22	87.0333	112.309	.673	.906
p23	86.9333	114.685	.532	.909
p24	86.1667	123.247	.112	.914
p25	86.6667	117.540	.478	.909
p26	86.7000	119.390	.368	.911
p27	86.3000	118.355	.448	.910
p28	86.2333	119.289	.449	.910
p29	87.1000	109.955	.678	.906
p30	86.1667	116.351	.608	.908



## Reliability (Pengetahuan)

### Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded( a)	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.610	25

## DATA HASIL PENELITIAN

### Descriptives

#### A. Pengetahuan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean
VAR00001	156	16.00	25.00	3328.00	21.3333
Valid N (listwise)	156				

#### B. Sikap

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean
VAR00001	156	58.00	95.00	11702.00	75.0128
Valid N (listwise)	156				

#### C. Tindakan

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean
VAR00001	156	.00	6.00	358.00	2.2949
Valid N (listwise)	156				

# Data Mentah Hasil Penelitian Tindakan

nama	frekuensi
1	2
2	2
3	6
4	2
5	3
6	0
7	2
8	2
9	3
10	3
11	2
12	2
13	1
14	3
15	5
16	1
17	4
18	2
19	0
20	4
21	3
22	3
23	4
24	4
25	2
26	0
27	0
28	2
29	1
30	0

31	2
32	3
33	4
34	0
35	1
36	2
37	0
38	0
39	2
40	1
41	1
42	2
43	3
44	3
45	3
46	5
47	4
48	5
49	3
50	4
51	2
52	5
53	1
54	4
55	1
56	1
57	2
58	3
59	2
60	1
61	2

62	0
63	1
64	4
65	0
66	2
67	1
68	3
69	2
70	4
71	3
72	2
73	2
74	1
75	2
76	2
77	0
78	0
79	1
80	1
81	2
82	3
83	5
84	2
85	1
86	5
87	2
88	2
89	1
90	4
91	2
92	2
93	3
94	2
95	2
96	2
97	1

98	6
99	4
100	5
101	1
102	6
103	4
104	3
105	1
106	1
107	1
108	0
109	4
110	1
111	2
112	1
113	2
114	1
115	1
116	5
117	2
118	4
119	5
120	2
121	3
122	2
123	3
124	1
125	1
126	5
127	2
128	2
129	2
130	3
131	3
132	6
133	0

134	0
135	2
136	2
137	2
138	1
139	1
140	5
141	2
142	1
143	3
144	1
145	3
146	2
147	2
148	3
149	3
150	2
151	3
152	5
153	2
154	1
155	3
156	2

## DOKUMENTASI



### ANGKET PENGETAHUAN SISWA TERHADAP MAKANAN CEPAT SAJI

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Saudara cukup memberi tanda check (√) pada alternative jawaban yang tersedia. dengan ketentuan sebagai berikut:

Benar

Salah

Atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terimakasih

No	Pernyataan	Benar	Salah
	Makanan cepat saji adalah makanan yang berasal dari luar negeri yang menyehatkan.		
2.	Makanan cepat saji adalah makanan yang cepat dan praktis dalam penyajiannya.		
3.	Makanan cepat saji termasuk makanan 4 sehat 5 sempurna.		
4.	makanan cepat saji adalah makanan yang mengandung lemak jenuh.		
5.	Spagheti bolognese merupakan makanan cepat saji.		
6.	Sosis dan nugget termasuk makanan cepat saji dengan metode pengawetan pembekuan.		
7.	Makanan cepat saji adalah jenis makanan yang kurang sehat.		
8.	Makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang mudah pengolahannya.		
9.	Burger, fried chicken, coca-cola, nugget, dan siomay adalah jenis-jenis makanan cepat saji.		
10.	Makanan cepat saji memiliki rasa yang lebih enak dan bisa menangkal radikal bebas.		
11.	Mengonsumsi makanan cepat saji dianjurkan maksimal hanya 2x dalam satu minggu.		
12.	mengonsumsi makanan berserat lebih menyehatkan daripada memakan makanan cepat saji.		
13.	Makanan cepat saji adalah makanan yang diawetkan agar membantu proses memasak lebih cepat.		
14.	Pada <i>hamburger</i> mengandung lemak, protein, dan karbohidrat.		
15.	Makanan cepat saji merupakan jenis makanan yang mudah dicerna oleh tubuh.		
16.	Kandungan didalam <i>steak</i> salah satunya adalah protein yang berfungsi sebagai pendorong metabolisme dan pembangun tubuh.		
17.	Makanan cepat saji merupakan makanan yang membuat obesitas atau kegemukan.		
18.	Takaran pada makanan cepat saji kurang tepat pengukurannya yang mengakibatkan kalori yang dikonsumsi terlalu besar.		
19.	Saat menyajikan makanan cepat saji yang cair lebih baik menggunakan wadah berbahan plastik atau kertas.		
20.	Penyajian makanan cepat saji sebaiknya dalam steroform.		
21.	Bahan pengawet pada makanan cepat saji apabila dikonsumsi terus menerus dapat menimbulkan penyakit seperti degeneratif.		
22.	Vetsin adalah jenis zat penyedap yang sering terdapat pada makanan cepat saji yang mudah diserap tubuh.		
23.	Makanan yang diawetkan akan menghilangkan kandungan vitamin A dan E.		
24.	Makanan cepat saji sebaiknya dimakan setiap hari.		
25.	Untuk memenuhi kebutuhan gizi konsumsilah makanan berserat disamping makanan cepat saji.		

# TABEL CATATAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI SELAMA 7 HARI

Nama :  
Kelas :  
Hari/tanggal :

Petunjuk Pengisian Kuesioner:

1. Siswa dimohon mengisi kuesioner catatan konsumsi makanan cepat saji yang dikonsumsi setiap hari selama tujuh hari berturut-turut.
2. Kolom kuesioner yang diisi hanya pada kolom waktu makan pagi, siang, atau malam.

Hari ke-	Nama Makanan Cepat Saji	Waktu Makan			Keterangan
		Pagi	Siang	Malam	
1	Nugget goreng	√			Sarapan
	Fried Chicken KFC		√		Makan siang
	Sosis bakar			√	Selingan sore
	spagheti			√	Makan malam

Tabel Catatan Konsumsi Makanan Cepat Saji

Hari ke-	Nama Makanan Cepat Saji	Waktu Makan			Keterangan
		Pagi	Siang	Malam	
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					



	No Pertanyaan											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Jumlah	6	19	18	22	22	30	20	22	5	20	18	20
Tingkat Kesukaran	0.200	0.633	0.600	0.733	0.733	1.000	0.667	0.733	0.167	0.667	0.600	0.667
Kesimpulan	Sulit	sedang	Sedang	sedang	sedang	Mudah	sedang	sedang	Sulit	sedang	sedang	sedang
Daya Beda (r pbis)	0.500	0.583	0.800	0.833	0.833	1.000	0.429	0.467	0.667	0.818	0.500	1.000
Kesimpulan	Baik	Baik	Baik sekali	Baik sekali	Baik sekali	Baik sekali	Baik	Baik	Baik	Baik sekali	Baik	Baik sekali

	No Pertanyaan												
	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
Jumlah	20	26	21	21	21	25	22	21	28	23	8	22	21
Tingkat Kesukaran	0.667	0.867	0.700	0.700	0.700	0.833	0.733	0.700	0.933	0.767	0.267	0.733	0.700
Kesimpulan	sedang	Mudah	sedang	Sedang	sedang	Mudah	sedang	sedang	Mudah	Mudah	Sulit	sedang	sedang
Daya Beda (r pbis)	0.538	0.857	0.615	0.500	0.909	0.667	1.000	0.615	0.867	0.917	1.000	1.000	0.500
Kesimpulan	Baik	Baik sekali	Baik	Baik	Baik sekali	Baik	Baik sekali	Baik	Baik sekali	Baik sekali	Baik sekali	Baik sekali	Baik

## ANGKET SIKAP SISWA TERHADAP MAKANAN CEPAT SAJI

Petunjuk Pengisian Angket:

1. Tulislah identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan
2. Jawablah pernyataan dengan memilih salah satu dari 4 alternatif jawaban
3. Jawablah dengan memberikan tanda silang (x) atau centang (√) pada kolom yang telah disediakan.

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

Keterangan : Sangat setuju (SS), Setuju (S), Kurang Setuju (KS), dan Tidak Setuju (TS)

No	Pernyataan	SS	S	KS	TS
1	Makanan cepat saji aman untuk saya konsumsi setiap hari				
2	Makanan cepat saji dikemas dan dihidangkan secara menarik dan terlihat hygiene				
3	Saya tertarik pada setiap informasi tentang makanan cepat saji				
4	Saya tidak mengkonsumsi makanan cepat saji meski teman saya mengkonsumsi setiap hari				
5	Makanan cepat saji memiliki banyak variasi dan pilihan				
6	Saya tetap mengkonsumsi makanan cepat saji meskipun kesehatan saya sudah mulai terganggu akibat sering mengkonsumsi makanan cepat saji				
7	Saya tetap mengkonsumsi makanan cepat saji meskipun keluarga saya sudah melarangnya				
8	Makanan cepat saji banyak mengandung bahan tambahan makanan yang apabila dikonsumsi terus menerus dapat mengganggu kesehatan				
9	Saya tidak tertarik mengkonsumsi makanan cepat saji meskipun pengolahannya dan pelayanannya cepat				
10	Saya lebih memilih makanan cepat saji karena mengikuti trend yang ada				
11	Didalam <i>fried chicken</i> kandungan serat pangan yang rendah sehingga memicu usus terluksa				
12	Mengkonsumsi makanan cepat saji terlalu sering bisa menyebabkan berbagai penyakit				
13	Saya membeli makanan cepat saji karena bisa dijumpai dimana saja				
14	Saya merekomendasikan pada keluarga saya untuk mengkonsumsi makanan cepat saji				
15	Saya terbiasa mengajak memakan makanan cepat saji ketika pulang sekolah				
16	Saya dapat terpengaruh kata-kata iklan yang ada di televisi tentang nikmatnya makanan cepat saji				
17	Makanan cepat saji terlihat aman untuk dikonsumsi				
18	Saya lebih memilih mengkonsumsi kentang goreng asing dari pada singkong rebus karena lebih bergengsi				
19	Saya pergi ke tempat makanan cepat saji karena tempatnya nyaman				
20	Saya memilih makan di <i>pizza hut</i> karena terpengaruh iklan di televisi yang menarik				
21	Saya menyukai makanan cepat saji karena rasanya enak				

22	Saya mengonsumsi makanan cepat saji hanya jika dipebolehkan oleh keluarga saya				
23	Setelah mengetahui dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji saya mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji				
24	Makanan cepat saji banyak mengandung bahan tambahan makanan yang apabila dikonsumsi terus menerus dapat mengganggu kesehatan saya				
25	Makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang lengkap serta bermanfaat bagi tubuh saya				
26	Terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan obesitas (kegemukan)				

Yogyakarta, Maret 2016

TTD

*Hasil Mentah Penelitian Pengetahuan*

nama siswa	nilai																									jumlah
1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	17
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
3	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
4	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
5	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
6	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
7	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22
8	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
9	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	22
10	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
11	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23
12	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	16
13	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	22
14	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
15	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	21
16	1	1	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
17	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22
18	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	24
19	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
20	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	19

21	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
22	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
23	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	21
24	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
25	1	1	1	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	0	0	1	17
26	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	19
27	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	20
28	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	21
29	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	0	18
30	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
31	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	20
32	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	0	1	0	1	18
33	1	0	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	18
34	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
35	0	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	17
36	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20
37	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
38	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	22
39	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
40	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
41	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22
42	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
43	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	22

44	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23		
45	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23	
46	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	0	0	0	1	1	0	1	1	1	17	
47	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
48	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23	
49	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22
50	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	20	
51	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	20	
52	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22	
53	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22	
54	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	22	
55	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	1	20	
56	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	
57	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	21	
58	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	20	
59	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20	
60	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22	
61	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21	
62	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24	
63	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	22	
64	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	0	0	1	0	1	1	18	
65	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	18	
66	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23	

67	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
68	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
69	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
70	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	19
71	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	19
72	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	20
73	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	21
74	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	20
75	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	18
76	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	18
77	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
78	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
79	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
80	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
81	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	21
82	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23
83	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	22
84	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
85	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	19
86	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21
87	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	22
88	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	20
89	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23

90	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
91	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
92	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
93	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	1	1	1	19
94	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	22
95	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	21
96	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
97	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
98	1	1	0	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	19
99	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
100	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	1	20
101	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
102	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
103	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	21
104	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	1	1	19
105	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
106	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
107	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
108	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
109	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
110	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
111	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	23
112	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23



113	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
114	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25
115	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	0	1	1	19
116	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	21
117	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
118	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	20
119	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22
120	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	20
121	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	21
122	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	22
123	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0	1	0	1	1	1	19
124	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0	21
125	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	18
126	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
127	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
128	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	23
129	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	21
130	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	22
131	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	21
132	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	1	1	20
133	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	21
134	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	22
135	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	21

136	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
137	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	20
138	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	20
139	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	20
140	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
141	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	22
142	0	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20
143	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	23
144	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	22
145	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	23
146	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	21
147	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
148	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	22
149	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	22
150	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	0	1	0	1	0	1	18
151	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	20
152	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	22
153	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	21
154	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
155	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	23
156	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	25

# Hasil Mentah Penelitian Sikap

nama siswa	nilai																										jumlah
1	4	2	2	4	3	4	4	4	4	3	2	4	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	4	4	4	4	79
2	4	3	2	2	3	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2	4	2	2	2	2	2	3	4	3	4	75
3	4	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	4	4	74
4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	2	4	2	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	75
5	4	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	2	4	4	4	4	71
6	4	3	2	2	4	3	4	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	4	4	71
7	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	75
8	2	2	2	3	2	4	2	4	4	4	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	2	69
9	4	4	3	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	2	2	4	3	4	90
10	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	4	2	2	2	2	2	4	2	2	2	3	4	4	4	4	79
11	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	71
12	4	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	4	2	2	3	3	3	4	3	4	81
13	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	3	3	4	4	4	2	77
14	4	3	4	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	76
15	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	87
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	72
17	3	4	2	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	4	3	4	83
18	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	4	83
19	4	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	76

20	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	4	3	4	2	1	1	3	3	4	2	1	2	3	4	4	4	77
21	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	2	3	4	4	2	1	4	2	4	4	3	3	86
22	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	2	4	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	71
23	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	4	4	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	4	4	4	4	78
24	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	4	76
25	4	3	3	2	3	4	4	4	2	3	2	4	3	2	1	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	76
26	4	4	3	1	4	3	4	3	2	3	3	3	3	2	1	1	2	2	3	2	3	4	3	4	4	3	74
27	4	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	2	2	1	1	3	4	1	1	3	4	4	3	3	3	73
28	4	2	3	2	4	4	4	3	2	4	4	3	2	2	1	1	3	4	1	1	3	4	4	3	3	3	74
29	4	2	2	4	2	4	2	4	4	3	1	4	1	1	1	1	2	4	1	2	1	1	4	4	4	4	67
30	4	3	1	2	4	4	3	4	3	4	4	2	4	2	2	1	3	1	1	2	4	4	4	4	4	4	78
31	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	1	1	2	2	4	1	2	3	3	3	4	4	4	76
32	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75
33	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	4	4	4	4	4	77
34	3	3	3	1	4	3	2	4	1	3	3	4	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	68
35	4	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71
36	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	4	3	4	83
37	4	4	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	2	1	1	1	2	4	3	1	3	3	4	4	4	4	80
38	3	4	3	2	4	3	3	4	2	4	2	3	4	3	2	3	3	4	4	1	3	2	1	4	3	4	78
39	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	3	3	67
40	4	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	72
41	4	3	2	4	3	4	4	4	3	4	3	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	3	3	4	4	3	71
42	4	4	2	4	3	4	4	4	2	3	4	4	2	1	1	1	2	4	3	1	3	3	4	4	4	4	79

43	4	4	3	2	4	3	4	4	2	3	3	4	3	2	4	3	2	4	3	2	3	2	4	4	3	4	83
44	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	2	3	1	4	2	2	2	3	3	3	3	4	77
45	4	3	3	3	3	4	4	4	2	4	3	4	3	2	2	2	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	84
46	4	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	4	3	2	1	2	2	4	2	4	3	3	3	4	4	4	78
47	4	4	2	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	95
48	4	3	2	2	4	4	3	4	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	3	73
49	4	3	2	2	3	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	71
50	3	2	2	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	75
51	3	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	1	2	3	2	1	2	2	3	3	3	4	4	74
52	4	4	2	3	4	4	3	4	2	3	4	4	2	1	1	2	2	4	1	1	2	3	3	4	4	4	75
53	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	4	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	81
54	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	3	3	1	2	3	1	4	3	1	2	2	3	3	4	3	73
55	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	4	2	1	1	2	1	4	2	2	3	4	4	4	4	4	77
56	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	72
57	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	3	4	78
58	4	4	2	3	3	4	4	4	2	3	4	3	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	80
59	4	3	2	2	4	3	2	4	1	3	3	4	3	2	2	3	3	4	2	4	4	4	2	4	4	3	79
60	4	3	2	2	4	4	4	4	3	3	2	3	2	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	73
61	4	3	1	1	3	2	2	3	3	3	3	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	58
62	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	72
63	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	1	3	3	3	3	3	2	3	4	4	4	4	81
64	4	2	3	1	4	2	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	70
65	4	2	3	1	4	2	2	4	2	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	73

66	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	72
67	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	72
68	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	70
69	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	4	3	74
70	4	2	3	2	3	4	4	4	3	3	3	4	3	1	1	1	1	4	2	1	3	3	3	3	4	4	73
71	4	3	3	2	4	4	2	3	1	2	3	4	4	2	2	2	3	3	4	2	3	2	4	4	4	3	77
72	4	2	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	2	2	4	2	4	4	4	4	2	4	3	3	4	3	83
73	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	1	1	1	2	4	3	1	3	2	3	3	3	3	70
74	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	68
75	3	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	4	4	4	4	76
76	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	1	4	2	2	3	3	2	70
77	4	3	2	2	4	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	69
78	4	3	2	2	3	4	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	73
79	4	3	3	2	4	2	3	4	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	4	3	4	2	3	4	3	4	77
80	3	3	2	2	3	4	4	4	2	3	3	4	3	2	1	2	3	4	2	2	3	3	3	4	3	4	76
81	3	3	2	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	4	3	73
82	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	1	1	2	2	4	3	1	4	3	3	4	4	4	80
83	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	3	4	3	1	1	2	2	4	3	1	4	3	3	4	4	4	80
84	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	3	1	1	1	1	1	3	2	2	2	2	3	3	3	3	68
85	4	3	3	2	3	4	3	4	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	76
86	1	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	4	3	2	1	4	3	3	1	4	3	2	1	4	2	2	72
87	3	3	3	2	4	3	3	2	1	2	2	3	2	4	3	4	3	3	4	3	2	3	4	2	2	4	74
88	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	73

89	4	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	4	4	4	77
90	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	1	1	1	2	4	2	2	1	3	4	4	4	3	74
91	3	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	1	1	1	2	3	3	3	3	3	4	4	3	4	76
92	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	73
93	4	3	3	2	3	4	3	4	2	2	3	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	76
94	4	3	3	2	3	4	4	4	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	79
95	4	3	2	2	4	3	3	4	2	4	3	4	3	1	3	3	2	4	1	1	2	2	3	4	4	4	75
96	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	73
97	4	3	3	2	3	3	4	4	2	4	3	4	3	1	2	2	3	4	2	2	2	4	4	4	3	4	79
98	3	3	3	2	4	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	71
99	3	3	3	2	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	78
100	4	2	3	3	2	4	4	4	3	4	3	4	2	1	2	1	1	3	2	2	2	3	4	4	4	3	74
101	3	3	2	1	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	71
102	3	4	3	1	4	3	3	4	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	4	3	3	1	2	3	3	3	73
103	4	4	4	2	4	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	4	1	4	82
104	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	62
105	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	78
106	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	73
107	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	4	3	2	4	1	2	3	2	4	69
108	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	3	2	3	3	3	72
109	4	3	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	1	1	1	3	2	2	2	3	4	4	3	4	77
110	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	4	3	3	72
111	3	4	3	3	4	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	79

112	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	1	2	1	1	4	3	1	3	2	3	3	4	4	75
113	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	88
114	4	3	2	2	3	3	3	4	2	4	3	3	3	2	1	2	2	3	2	1	2	3	3	3	4	3	70
115	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	2	2	1	2	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	80
116	4	3	2	3	3	4	4	4	3	4	3	4	2	1	1	1	2	3	2	2	2	3	3	3	4	4	74
117	4	3	2	3	3	4	4	4	2	4	3	3	2	1	1	2	1	4	1	2	2	3	3	3	4	3	71
118	4	3	2	2	3	4	4	4	2	4	4	4	3	1	1	1	1	4	1	1	3	3	3	3	4	3	72
119	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	1	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	69
120	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	4	1	71
121	4	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	70
122	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	68
123	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	78
124	4	4	4	2	4	3	2	4	1	2	4	4	4	3	3	4	2	1	4	4	4	4	4	4	3	4	86
125	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	4	4	2	1	3	3	4	3	2	3	3	4	4	4	4	84
126	4	3	2	3	3	4	4	3	3	4	3	3	1	1	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	4	4	74
127	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	73
128	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	2	72
129	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	4	4	3	73
130	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	70
131	3	3	4	3	3	2	2	4	2	3	1	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	4	3	3	4	75
132	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	73
133	1	4	4	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	4	4	1	1	1	4	1	65
134	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	73



135	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	75
136	3	3	4	1	4	2	1	3	1	4	3	3	4	2	4	4	4	3	4	4	4	2	1	3	3	4	78
137	3	3	4	1	4	2	1	3	1	4	3	4	4	2	3	2	2	3	4	2	3	3	4	4	4	4	77
138	4	3	3	2	4	4	3	4	2	3	3	4	2	1	1	2	1	3	2	3	3	2	3	3	4	4	73
139	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	78
140	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	3	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	3	4	76
141	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	72
142	3	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	69
143	4	3	3	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	80
144	4	3	3	2	4	4	4	4	2	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	4	4	3	4	80
145	4	3	4	3	4	1	1	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	81
146	2	3	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	70
147	3	3	2	3	4	4	4	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	81
148	4	3	2	3	3	3	2	4	2	4	3	4	3	1	1	2	2	3	3	1	3	3	2	4	4	4	73
149	4	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	1	1	2	2	3	2	2	3	3	3	4	4	4	74
150	4	3	3	2	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	74
151	4	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71
152	4	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	3	4	3	63
153	4	3	2	3	3	4	4	4	2	3	2	4	2	1	1	1	1	4	3	1	3	4	4	4	4	4	75
154	4	4	2	1	4	4	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	2	4	3	2	3	3	2	3	3	3	78
155	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	68
156	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	4	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	4	4	80